

「食べ物には、いちばんおいしくて、栄養たっぷりの時期があり、それを「旬」といいます。
野菜や果物、魚などそれぞれの食べ物によって旬は異なります。旬のものを食べることで、自然の恵みや四季の変化を感じてみましょう。」

今月の献立のねらい 「熊本の旬の食べ物を味わおう」



★5月の熊本の旬の食材★

きびなご、黒皮かぼちゃ、
サラダ玉ねぎ、メロン、
すいか、新じゃがいも、茶など

八代市中部学校給食センター

日 曜	献立名(配膳図)	赤			緑		黄		献立ひとくちメモ	1食あたり	たん白質	
		おもに体をつくる			おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			Kcal	g	
1	木	【こどもの日メニュー】デザート ○ 牛乳 (たけのこごはんの具) かつおフライ ごはんの具) かきたま汁 セルフたけのこごはん	牛乳 鶏肉 かつおフライ 油揚げ 干しわかめ 卵		たけのこ にんじん いんげん 干ししたけ こんにやく キャベツ にんじん		精米 麦 三温糖 油 揚げ油 でんぶん ゼリー	5月5日はこどもたちの健やかな成長を願う「こどもの日」です。この日は、端午の節句とも言われ、五月人形やこいのぼりを飾ったり、柏餅やちまきを食べたり、しょうぶ湯に入ったりする習慣があります。これらには、こどもたちがこれから元気に育ってほしいという願いが込められています。	661	26.1		
2	金	たくあん の 漬いため (豚井の具) 麦ごはん セルフ豚井	牛乳 豚肉 ちくわ 干しわかめ みそ		たまねぎ にんじん 干ししいたけ こんにやく ねぎ しめじ たくあん漬		精米 麦 三温糖 油 揚げ油 じゃがいも 油	たくあんのは発祥には諸説ありますが、一説によると江戸時代に沢庵和尚(たくあんおしょう)が考案した大根のめか漬けと言われています。たまかん漬けは、そのままでおいしいですが、油で炒めたり、ごまやかつお節をプラスしたりするとより食やすくくなります。	605	23.2		
7	水	手作りふりかけ 麦ごはん うずら卵のすまし汁	高野豆腐の 炊き合わせ うずら卵のすまし汁	牛乳 鶏肉 高野豆腐 ちぎりあげ 昆布 うずら卵 干しわかめ ちりめん 糸かつお のり	にんじん たけのこ いんげん こんにやく にんじん キャベツ		精米 麦 三温糖 油 ごま	高野豆腐とは豆腐を凍らせ水分を抜いて乾燥させた豆腐のことで、地域によっては凍み豆腐や凍り豆腐とも呼ばれています。食べ慣れない人もいるかもしれませんが、いろいろな食材に触れたいので、高野豆腐を使って炊き合わせを作りました。出汁が染み込んだ具材を味わってみましょう。	543	22.3		
8	木	サラ玉サラダ ○ 牛乳 食パン スパゲティナポリタン	牛乳 ベーコン 鶏肉		たまねぎ にんじん エリンギ ピーマン サラダたまねぎ レタス にんじん きゅうり ホールコーン		食パン スパゲティ 三温糖 油	サラダたまねぎは、名前にサラダとあるように辛味が少なくみずみずしいため、サラダやあえものに生で使うことができます。しかし、たまねぎの辛みが気になるものです。辛みを抑えるために、水にさらしたりと工夫します。サラダたまねぎが採れる時期は短いので今の時期に味わいましょう。	540	20.6		
9	金	かわりきんぴら きびなごの揚げ煮 麦ごはん 南関あげのみそ汁	牛乳 きびなご粉付き 豆腐 南関あげ 干しわかめ みそ		しょうが たまねぎ しめじ ねぎ ごぼう キャベツ にんじん こんにやく 干ししいたけ		精米 麦 揚げ油 三温糖 三温糖 油	今日のかわりきんぴらには、ごぼう、にんじん、こんにやく、しいたけの他に、なんとキャベツが入っています。きんぴらにキャベツが入るのはいまは珍しいですが、春キャベツがおいしい時期なので、今回はきんぴらにしてみました。いろいろな食材の食感を楽しみながら、よく食べてみましょう。	575	21.1		
12	月	ひじきの炒り煮 ○ 牛乳 和風コロッケ 麦ごはん 沢庵漬	牛乳 和風コロッケ 豚肉 ちくわ 油揚げ 干しひじき		ごぼう たけのこ にんじん えのきたけ ねぎ にんじん いんげん こんにやく		精米 麦 揚げ油 三温糖 三温糖 油	沢庵漬(さわにわん)とは、平切りしたごぼうやたけのこ、にんじんなどの野菜や豚肉などをだして煮て、塩とすししょうゆで味付けをした吸い物のことです。また、「沢(さわ)」には「たくさん」という意味があり、いろいろな食材が入っています。	614	19.3		
13	火	くだもの ドライカレー コッペパン マカロニスープ	牛乳 鶏ひき肉 豚ひき肉 ひきわり大豆		たまねぎ にんじん エリンギ しょうが レーズン にんにく たまねぎ にんじん キャベツ メロン		コッペパン 油 マカロニ 油	熊本では、多くの種類のメロンが作られています。給食では主に肥後グリーンを提供しています。肥後グリーンは、果肉がグリーンで甘みがあがるだけでなく、後味がさっぱりしていることから人気があります。5月から7月にかけて出荷されます。	535	24.0		
14	水	昆布あえ ○ 牛乳 さばの塩こうじ焼き 麦ごはん じゃがいものみそ汁	牛乳 塩さば 南関あげ 干しわかめ みそ 塩こんぶ		たまねぎ しめじ ねぎ キャベツ きゅうり にんじん		精米 麦 揚げ油 じゃがいも	今日は、魚を塩こうじに漬けて焼いて焼き上げました。塩こうじとは、水と米こうじ、塩で作られる調味料です。塩分には少し気をつける必要がありますが、料理のうまみが増し、腸内の善玉菌を増やし腸内環境を整える働きがあります。	557	22.4		
15	木	お茶ムース(幼) ○ 牛乳 春巻 き 粉茶かりんとう(小 中) ミルクパン ハ宝菜	牛乳 春巻 き 豚肉 うずら卵 ひきわり大豆(小中)		キャベツ たけのこ たまねぎ にんじん 干しきくらげ 粉茶(小中)		ミルクパン 揚げ油 でんぶん ごま油 三温糖(小中) お茶ムース(幼)	昔から「八十八夜に揃んだお茶を飲むと長生きをする」と言われるように、お茶には健康を守る働きがあります。粉茶とは、新茶をひいた時にふる粉状のお茶のことです。風味が良く、お茶の香りを存分に楽しむことができます。粉茶の香りを楽しみながらよく飲んでみましょう。	665	28.6		
16	金	一食ゆかり うま煮 ○ 牛乳 麦ごはん 魚そうめん汁	牛乳 鶏肉 魚そうめん 干しわかめ		こんにやく いんげん ごぼう にんじん 干ししいたけ キャベツ にんじん えのきたけ しそ		精米 麦 じゃがいも 三温糖 油	しいたけは、生でも食べられていますが、和食や中華のメニューには、乾燥させた干しいたけが欠かせません。干しいたけには、グルタミン酸といううまみ成分を多く含むので、料理においしくします。近年は、中国からの輸入が多くを占めますが、給食では九州産を使用しています。	533	19.5		
19	月	春キャベツのおかかあえ ○ 牛乳 竹輪のお茶揚げ 黒皮かぼちゃ 麦ごはん のみそ汁 【ふるさとくまさんデー】	牛乳 ちくわ 油揚げ 干しわかめ みそ 糸かつお		粉茶 黒皮かぼちゃ たまねぎ ねぎ キャベツ もやし にんじん		精米 麦 でんぶん 小麦粉 揚げ油 三温糖	今日は、「ふるさとくまさんデー」の給食です。地域でとれた旬の食材である「黒皮かぼちゃ」を使ったみそ汁や「春キャベツ」を使ったあえもの、「新茶」を使ったちくわのお茶揚げです。どれも今の時期にうれしい食材ばかりです。地域の恵みに感謝して食べましょう。	540	18.3		
20	火	(ウインナーの カクテルソース) (ドッグパン) セルフドッグ	牛乳 ウインナー 鶏肉		たまねぎ キャベツ にんじん 乾燥バセリ ずいふ バイン(缶) みかん(缶)		ドッグパン 三温糖 じゃがいも カクテルゼリー 上白糖	すいかといえ暑い夏のイメージですが、熊本では、3月から6月にかけて出荷されます。熊本のすいかは、生産量日本一で全国に知られています。暖かい気温と日光に加え、熊本の盆地特有の寒暖差が大きいことが、おいしいすいかができる要因になっています。	529	20.4		
21	水	海藻の酢の物 ○ 牛乳 (麦ごはん) (親子丼の具) セルフ親子丼	牛乳 鶏肉 卵 ちくわ 煮込みミックス		にんじん たまねぎ ねぎ 干ししいたけ もやし きゅうり にんじん ホールコーン		精米 麦 でんぶん 油 三温糖	海藻は、食物せんいやミネラルを豊富に含む食品ですが、食用にする国はそう多くはないようです。今日はわかめ、きわかめ、こんぶ、とさかのり、ふりのりなどの海藻が含まれます。乾燥することで軽量になり、日持ちも長くなります。	500	23.1		
22	木	ショウロンボウ(中) ○ 牛乳 中華サラダ 春雨のタンタン麺 黒糖パン	牛乳 ショウロンボウ(中) 鶏ひき肉 赤みそ		たけのこ にんにく しょうが キャベツ にんじん 干しきくらげ キャベツ きゅうり にんじん 枝豆きんぴら		黒糖パン 三温糖 はるさめ ごま油 三温糖 ごま油	給食のタンタン麺は、はるさめで作ります。はるさめは、緑豆(りょうとう)やじゃがいも、さつまいもなどでんぶんから作られる乾燥麺です。半透明で細長い形状が、春にしとしと降る雨に似ていることから名付けられました。スープやサラダなどいろいろな料理に使うことができます。	548	20.9		
23	金	フレンチサラダ ○ 牛乳 (麦ごはん) (ポークカレー) ポークカレーライス	牛乳 豚肉 チキンハム		たまねぎ にんじん トマト(缶) にんにく しょうが キャベツ きゅうり		精米 麦 じゃがいも カレールウ 油 油 三温糖	カレーライスは、給食でも家庭でも定番の人気メニューです。カレーの本場インドでは、さまざまなスパイスを組み合わせるため、二度と同じ味は作れないとされています。日本では、ルーを使って作るのが一般的ですが、その中でもスパイスや調味料を追加するとより好みの味になります。	601	18.5		
26	月	一食焼きのり ○ 牛乳 梅肉あえ 肉じゃが 麦ごはん	牛乳 豚肉 糸かつお 焼きのり		たまねぎ にんじん こんにやく いんげん きゅうり キャベツ ねぎうめ		精米 麦 じゃがいも 三温糖 油 三温糖	今日の肉じゃがには鏡町北新地でつくられた「愛ボテ」を使っています。5月から6月にかけて旬の時期をむかえる愛ボテは、福刈り後の畑を利用して栽培されるため、一般的な畑より水分量が多く、大きいじゃがいもに育ちます。	565	22.5		
27	火	チキンカツの パベキュー ソース 丸パン	牛乳 チキンカツ		たまねぎ にんじん 乾燥バセリ キャベツ にんじん きゅうり ホールコーン		丸パン 揚げ油 コールドレスシソ	たまねぎは、年間を通して流通していますが、春先だけ出回るものを新たにたまねぎとします。普通のたまねぎは収穫後に乾燥させますが、新たにたまねぎは収穫後すぐに出荷されます。そのため、水分量が多くてやわらかく、辛みが少ないのが特徴です。また、たまねぎは、加熱することで、より甘みが増します。	510	22.1		
28	水	きゅうりのピリ辛 焼き肉 麦ごはん わかめ汁	牛乳 豚肉 鶏肉 赤みそ 干しわかめ 豆腐		黄ピーマン 赤ピーマン たまねぎ キャベツ こんにやく にんにく しょうが りんご えのきたけ にんじん きゅうり		精米 麦 油 ラー油 ごま油	焼き肉の味付けは、給食センターで調味料を合わせて作るオリジナルの味です。すりおろしたしょうがやりんご、酒、みりん、ソース、しょうゆ、赤みそを合わせて作ります。その中のしょうがにはジンゲノールというタンパク質分解酵素が、りんごにはリンゴ酸が含まれており、味だけでなくお肉を柔らかくする効果があります。	575	22.9		
29	木	鶏肉のレモン 風味焼き 食パン ミネストローネ	牛乳 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆		レモン果汁 たまねぎ キャベツ にんじん トマト(缶) にんにく キャベツ きゅうり ホールコーン		食パン 三温糖 でんぶん マカロニ じゃがいも 油 三温糖	ミネストローネはイタリアの家庭料理で、具だくさんの野菜スープです。材料は特に決まっておらず、季節や地域で使う野菜も様々です。イタリアにトマトが伝わる前は、トマトを入らずに作られていたそうです。みなさん冷感料理の中の前菜を使って、オリジナルのミネストローネを作ってみませんか。	583	26.3		
30	金	ごまあえ ○ 牛乳 魚のいそべ揚げ 麦ごはん 豆腐のみそ汁	牛乳 ちくわ 青のり 豆腐 油揚げ 干しわかめ みそ		たまねぎ もやし にんじん きゅうり		精米 麦 小麦粉 でんぶん 揚げ油 ごま ねりごま 三温糖	今日は和食を味わう日です。一汁三菜(給食では一汁二菜)の献立にしました。和食は基本的に、主食のごはんを左手前に、汁物を右手前に置きます。そして、主菜や副菜などは奥に置きます。給食や家庭でも食べる前に、食器の位置を確認してみましょう。	573	23.1		
☆学校行事等によって、給食の対応が異なる場合がありますので、ご不明な点がございましたら、各学校へお問い合わせください。										小学校平均	594	24.0
また、献立は都合により変更する場合があります。										中学校平均	741	29.4