

「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

日	曜	献立名	赤	緑	黄	献立ひとくちメモ	エネルギー	たん白質	
			主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる		Kcal	g	
1	木	たけのご飯 牛乳 ぶりフライ すまし汁	牛乳 鶏肉 油揚げ ぶり ばんぺん わかめ	たけのこ 人参 いんげん しいたけ えのきたけ	米 油 砂糖	学校給食では、かつお節と昆布からだしをとってすまし汁を作っています。かつお節にはイノシン酸、昆布にはグルタミン産といわれるうま味成分がそれぞれ含まれており、それらを組み合わせることで、よりうま味がひきたちます。おいしいだしは素材を生かす和食作りでとても大切です。	787	27.6	
7	水	麦ご飯 牛乳 高野豆腐の炊き合わせ すまし汁 手作り佃煮	牛乳 高野豆腐 天ぷら うずら卵 いりこ かつお節 昆布	人参 いんげん 水菜 えのきたけ	米 麦 油 砂糖 ごま こんにゃく	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てほしいという想いで、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。	717	29.6	
8	木	食パン 牛乳 ミネストローネ 鶏肉のレモン風味 コーンサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉	玉ねぎ キャベツ 人参 トマト レモン きゅうり コーン パセリ	パン マカロニ 澱粉	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、トマトを入れずに作られていたそうです。みなさんも冷蔵庫の中の材料を使って、オリジナルのミネストローネを作ってみませんか。	739	31.7	
9	金	麦ご飯 牛乳 アジごまフライ みそ汁 かわりきんぴら	牛乳 アジ 油揚げ 茎わかめ ちくわ	キャベツ 玉ねぎ ねぎ えのきたけ ごぼう 人参	米 麦 油 砂糖 ごま こんにゃく	今日のかわりきんぴらには、ごぼう、にんじん、こんにゃくの他に、なんと茎わかめが入っています。いろいろな食材の食感を楽しみながら、よくかんで食べましょう。	691	23.8	
12	月	麦ご飯 牛乳 肉じゃが しそ和え	牛乳 豚肉	玉ねぎ 人参 いんげん きゅうり キャベツ ゆかり	米 麦 油 砂糖 じゃがいも しらたき	しそは、さわやかな香りを持つ香味野菜の1つです。葉が緑色の「青じそ」と赤紫色の「赤じそ」があります。葉が赤紫色のしそは、梅干しや漬け物の色づけに利用されたり、乾燥させたものはふりかけや和えもの調味に使用することができます。	720	26.2	
13	火	黒糖蒸しパン 牛乳 スパゲティナポリタン サラたまサラダ	牛乳 鶏肉 ウインナー チーズ	玉ねぎ 人参 しめじ ピーマン きゅうり レタス コーン	ホームケーキミックス 油 黒糖 スパゲティ 砂糖	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用するすることができます。とは言っても、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。	847	30.1	
14	水	麦ご飯 牛乳 魚のにんにく焼き みそ汁 昆布和え	牛乳 ホキ 豆腐 わかめ 油揚げ 昆布	玉ねぎ ねぎ もやし ほうれん草 人参 にんにく	米 麦	にんにくは、世界各国で香辛料として様々な料理に使われています。にんにくを切ったり、すりおろしたりすると独特の匂いがします。この匂いは、アリシンという成分が含まれているためです。にんにくに豊富に含まれているアリシンとビタミンB1には、疲労を回復させる効果があります。	627	29.1	
15	木	ポークカレーライス 牛乳 グリーンサラダ	牛乳 豚肉	玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ コーン	米 麦 油 砂糖 じゃがいも カレールー	カレーライスは、給食の人気メニューです。給食の大きな釜でじっくりと煮込むことや、数種類のカレールウをブレンドするなどの工夫があります。お家のカレーには、おいしくなるためにどんな工夫があるのでしょうか。	784	24.1	
16	金	麦ご飯 牛乳 春巻き 八宝菜 粉茶の大豆かりんとう	牛乳 春巻 豚肉 うずら卵 大豆	キャベツ しいたけ 玉ねぎ 人参 きぬさや 粉茶	米 麦 油 砂糖 ごま油 澱粉	昔から「八十八夜に摘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、新茶をひいた時に出る粉状のお茶のことです。風味が良いので、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かんで食べましょう。	829	33.3	
19	月	麦ご飯 【ふるさとくまさんデー】 ちくわのお茶揚げ 牛乳 黒皮かぼちゃのみそ汁 春キャベツのおかか和え	牛乳 ちくわ 油揚げ かつお節	かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ キャベツ もやし 人参 粉茶	米 麦 油 砂糖 小麦粉	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。どれも今の時期におい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。	705	23.9	
20	火	ひじきご飯 牛乳 信田煮 すまし汁	牛乳 ひじき 天ぷら 肉詰めいなり 豆腐	いんげん 人参 えのきたけ ほうれん草	米 麦 油 砂糖 こんにゃく	信田煮とは、油揚げを使った煮物の一種で、主に油揚げの中に鶏肉、豆腐、野菜、魚のすり身などを入れ、醤油や砂糖で味付けして作られます。関西地域では油揚げを「信田」と呼ぶことから、この名前で親しまれるようになりました。	666	24.7	
22	木	コッペパン 野菜スープ ミニトマト じゃがいものカップ焼き	牛乳 豚肉 チーズ ベーコン	玉ねぎ キャベツ 人参 えのきたけ ミニトマト	パン 油 じゃがいも	熊本県はトマトの収穫量が全国1位で、日本のトマトのうち約5個に1個が熊本県産だといわれています。種類も様々で大玉やミニトマトがあり、海沿いと高原地域で収穫時期が異なります。そのため、1年を通して熊本県の様々なトマトを食べることができます。	706	29.5	
23	金	親子丼 牛乳 切り干し大根の酢の物	牛乳 鶏肉 卵	人参 玉ねぎ しいたけ ねぎ 切り干し大根 キャベツ きゅうり	米 麦 油 砂糖 ごま 澱粉	鶏卵は栄養価が高く、成長期に欠かすことのできない栄養素のほとんどがバランスよく含まれています。なかでも特にたんぱく質が豊富で、アミノ酸バランスに優れた質の良いたんぱく質を含むことを示す「アミノ酸スコア」が100の食品です。	731	28.8	
27	火	セルフドッグ 牛乳 コンソメスープ フルーツのサングリア	牛乳 ウインナー 鶏肉	玉ねぎ 人参 キャベツ パイン 桃 りんご みかん	パン 油 砂糖 ゼリー じゃがいも	サングリアは果物とシナモンやクローブなどのスパイス、砂糖などを赤ワインに混ぜて作ります。今日のフルーツサングリアでは、パイン、みかんなどの果物とゼリーを、アルコールを飛ばした赤ワインにつけています。鮮やかな赤色がきれいなさっぱりとしたデザートになっています。	755	23.8	
28	水	麦ご飯 牛乳 魚の磯辺揚げ みそ汁 ごま和え 【和食を味わう日】	牛乳 ホキ 青のり 油揚げ わかめ	ねぎ 玉ねぎ もやし きゅうり 人参	米 麦 油 砂糖 小麦粉 澱粉 じゃがいも ごま	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。	700	29.1	
29	木	ドライカレー 牛乳 ラビオリスープ メロン	牛乳 豚肉 牛肉 大豆 ラビオリ	玉ねぎ 人参 エリンギ キャベツ かぼちゃ メロン	米 麦 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。	821	29.7	
30	金	麦ご飯 牛乳 春雨のタンタン麺 中華和え	牛乳 豚肉 わかめ	たけのこ 人参 もやし チンゲンサイ ねぎ しいたけ きゅうり コーン キャベツ	米 麦 油 砂糖 緑豆春雨 ごま油 ごま	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（りよくとう）やじゃがいも、さつまいものでんぷんから作られる乾麺です。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。	740	23.9	
☆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、学校へお問い合わせください。							中学校平均	740	27.6