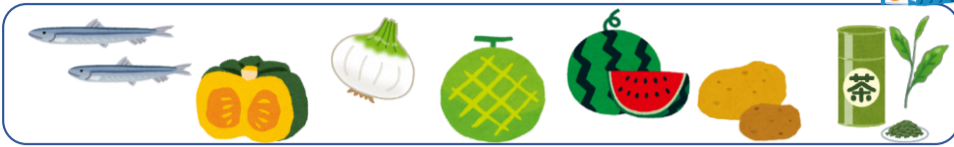


食べ物には、いちばんおいしくて、栄養たっぷりの時期があり、それを「旬」といいます。野菜や果物、魚などそれぞれの食べ物によって旬は異なります。旬のものを食べることで、自然の恵みや季節の変化を感じてみましょう。

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、
サラダたまねぎ、メロン、
すいか、新じゃがいも、茶など

八代市南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	
			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			エネルギー	たん白質
												Kcal	g
1	金	柏餅 ○ 牛乳 (たけのこ 飯の具) 小さいわしフライ (麦ごはん) セルフたけのこごはん 【こどもの日メニュー】	牛乳 鶏肉 油揚げ 小さいわしフライ 豆腐 干しわかめ	たけのこ にんにく 枝豆むきみ 干しいたけ こんにゃく にんにく キャベツ えのきたけ	精米 麦 三温糖 油 揚げ油	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も元気に育ってほしいという願いが込められています。	701	28.0	840	33.4			
7	木	黒糖パン こんにゃくサラダ 春雨の タンタン麺 ○ 牛乳	牛乳 豚ひき肉 赤みそ 干しわかめ	たけのこ にんにく しょうが チンゲンサイ にんにく もやし きくらげ にんにく きゅうり ホールコーン こんにゃく	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。	569	21.6	710	26.2			
8	金	かわりきんぴら ○ 牛乳 魚の磯辺揚げ じゃがいもの みそ汁 麦ごはん	牛乳 赤魚 青のり 干しわかめ みそ	たまねぎ えのきたけ ねぎ ごぼう キャベツ にんにく こんにゃく 干しいたけ	精米 麦 小麦粉 でんぷん 揚げ油 じゃがいも 三温糖 油	今日のかわりきんぴらには、ごぼう、にんにく、こんにゃく、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めずらしいですが、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、よくかんで食べましょう。	584	21.7	714	26.1			
11	月	一食味のり ○ 牛乳 梅肉あえ 肉じゃが 麦ごはん	牛乳 豚肉 糸かつお 味のり	たまねぎ にんにく こんにゃく 枝豆むきみ キャベツ きゅうり ねりうめ	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作られた「愛ポテ」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ポテは、稲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が多く、大きいじゃがいもに育ちます。	599	22.6	731	27.2			
12	火	チキンサラダ ○ 牛乳 スパゲティ ナポリタン ミルクパン	牛乳 鶏肉 粉チーズ サラダチキン	たまねぎ にんにく しめじ 青ピーマン キャベツ にんにく きゅうり	パン スパゲティ 油	スパゲティとはイタリア料理で使われるパスタの一種です。細長い円柱状のパスタをスパゲティと言います。平べったい形をしたものは、フィットチーネと呼ばれます。そのほかにも、マカロニやペンネ、シェルなどといったショートパスタもあります。	555	24.1	718	30.5			
13	水	きびなごのカレー揚げ ○ 牛乳 ごまあえ キャベツの みそ汁 麦ごはん	牛乳 きびなご 干しわかめ 油揚げ みそ	キャベツ たまねぎ しめじ もやし とうもろこし にんにく きゅうり	精米 麦 揚げ油 三温糖 ごま ねりごま	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まねぎと言います。普通のだまねぎは収穫後に乾燥させますが、新たまねぎは収穫後すぐに出荷されます。そのため、水分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。	525	21.2	642	25.6			
14	木	粉茶の 春巻き 大豆かりんとう 肉団子のスープ コッペパン ○ 牛乳	牛乳 春巻き 肉団子 いり大豆	たまねぎ きくらげ キャベツ にんにく 粉茶	パン 揚げ油 はるさめ 油 三温糖	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。粉茶の大豆かりんとうは、粉茶の香りを楽しみながらよくかんで食べましょう。	610	24.3	752	29.8			
15	金	きゅうりのしそひじきあえ ○ 牛乳 豆腐の和風ソースかけ 五目汁 麦ごはん 【和食を味わう日】	牛乳 ひじきと野菜の豆腐揚げ 鶏肉 厚揚げ しそひじき	だいこん こんにゃく にんにく ごぼう ねぎ きゅうり にんにく	精米 麦 三温糖 油	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、主食のご飯を左手前に、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。	559	21.8	680	26.2			
18	月	海藻の 酢の物 (親子丼の具) 親子丼 ○ 牛乳	牛乳 鶏肉 鰹 ちくわ 干しわかめ	にんにく たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ にんにく	精米 麦 でんぷん 三温糖	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。	546	22.4	670	27.0			
19	火	おおかあえ ○ 牛乳 鶏肉のサラ玉ソースかけ 黒皮かぼちゃの みそ汁 麦ごはん 【ふるさとくまさんデー】	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ 糸かつお	サラダたまねぎ にんにく かぼちゃ たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン	精米 麦 小麦粉 でんぷん 揚げ油 三温糖 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」を使ったおおかあえ、サラダたまねぎを使った鶏のサラ玉ソースかけです。どれも今の時期に美味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。	602	25.5	735	30.8			
20	水	手作りツナ 高野豆腐の ふりかけ 煮物 ○ 牛乳 お野菜つみれ 干しわかめ ツナ 青のり 麦ごはん つみれ汁	牛乳 鶏肉 高野豆腐 たぶら 昆布 お野菜つみれ 干しわかめ ツナ 青のり	にんにく たけのこ いんげん こんにゃく キャベツ えのきたけ にんにく	精米 麦 三温糖 油 三温糖 ごま	高野豆腐は、豆腐を凍らせ水分を抜いて乾燥させた豆腐のことです。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かもしれませんが、いろいろな食材にふれてほしいという想いで、高野豆腐を使い炊き合わせを作りました。だし汁がしみ込んだ具材を、味わって食べましょう。	529	23.6	646	28.7			
21	木	メロン ドライカレー ○ 牛乳 食パン ラビオリスープ	牛乳 豚ひき肉 ひきわり大豆 ラビオリ	たまねぎ にんにく エリンギ しょうが レーズン にんにく たまねぎ キャベツ にんにく メロン	パン 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。	546	23.7	694	30.0			
22	金	切り干し大根のツナあえ ○ 牛乳 魚の塩こうじ焼き 沢煮椀 麦ごはん	牛乳 ホキ 豚肉 油揚げ ツナ	ごぼう たけのこ にんにく ねぎ きゅうり 切り干し大根	精米 麦 三温糖	沢煮椀(さわにわん)とは、千切りにしたごぼうやたけのこ、にんにくなどの野菜や豚肉などをだしで煮て、塩とうすくち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「たくさんの」という意味があり、いろいろな食材が入っています。	573	24.1	698	29.1			
25	月	ショウロンボウ ○ 牛乳 チンジャオロース 中華コーン スープ 麦ごはん	牛乳 豚肉 卵 ショウロンボウ	しょうが にんにく もやし たけのこ こんにゃく にんにく 青ピーマン たまねぎ にんにく きくらげ ねぎ クリームコーン(缶)	精米 麦 三温糖 でんぷん でんぷん	「チンジャオロース」の「チンジャオ」とは、ピーマンなどの緑色の野菜を指し、「スー」とは、細切りのことを指します。つまり、ピーマンや肉を細切りにし炒めた中華料理です。味付けは、かきのうま味を含んだオイスターソースを使用します。	526	20.3	646	24.2			
26	火	(ウィンナーの カクテル ソース) フルーツの サングリア ポテトのスー プ (ドッグパン) セルフドッグ ○ 牛乳	牛乳 ウィンナー 鶏肉	たまねぎ にんにく キャベツ すいか みかん(缶) パイン(缶)	パン 三温糖 じゃがいも カクテルゼリー 三温糖	すいかといえば暑い夏のイメージですが、熊本では4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。温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。	590	21.8	742	26.7			
27	水	一食ふりかけ ○ 牛乳 うま煮 魚そうめん汁 麦ごはん 魚そうめん汁	牛乳 鶏肉 厚揚げ 魚そうめん 干しわかめ 一食ふりかけ	こんにゃく ごぼう にんにく いんげん キャベツ にんにく えのきたけ	精米 麦 三温糖 油	うま煮の材料の一つにこんにゃくを使いました。こんにゃくをよく見ると黒い粒が入っています。その黒い粒の正体は、いったい何でしょうか？①砂粒 ②海藻の粉末 ③ごま …答えは②の海藻の粉末です。一般的なこんにゃくは、色をつけるためにひじきなどの海藻の粉末を混ぜ黒っぽくしています。	534	21.8	653	26.3			
28	木	とんかつ ソースかけ ○ 牛乳 レモンあえ 野菜スープ 食パン	牛乳 トンカツ	たまねぎ キャベツ にんにく レタス きゅうり にんにく レモン果汁	パン 揚げ油 三温糖 油 三温糖	レモンあえは、野菜をレモン汁のさわやかな酸味を使った味付けにしました。レモンには、疲れをとる働きがあるクエン酸や、ビタミンCが豊富に含まれています。野菜にレモンの栄養がプラスされパワーアップしました。	544	22.6	697	28.8			
29	金	グリーンサラダ ○ 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 スキムミルク 粉チーズ	たまねぎ にんにく にんにく しょうが レタス きゅうり ホールコーン	精米 麦 じゃがいも カレールウ 三温糖 油	八代市は、全国有数の冬レタスの産地です。レタスは水分が95%以上と多く、みずみずしい食感を楽しめる野菜です。今日は、八代産レタスをたくさん使ったグリーンサラダを作りました。レタスのシャキシャキとした食感を楽しみながら食べて下さい。	664	22.3	803	26.8			

☆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	575	23.0
中学校平均	710	28.0