

ぱくぱく通信

令和7年5月号
菊陽中学校
文責:中村



さわやかな風が吹き、過ごしやすい季節となりました。大型連休明けは、心身の疲れがでてくる頃でもあります。そんな時こそ、旬の食材を食べて、毎日を元気に過ごせる力を蓄えましょう。今月は食べ物の旬についてお知らせします。

食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう!

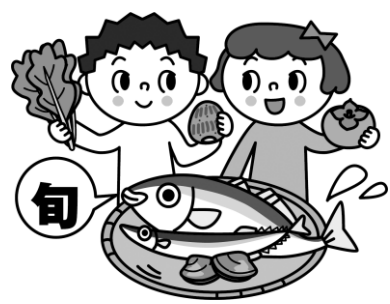


「旬」とは、食べ物がよく育ち、たくさんとれる時期のことです。現在は、栽培技術の向上や品種改良、海外からの輸入などによって、1年中お店に並ぶものがありますが、旬の食べ物はおいしく、栄養が豊富な上、価格も安いという特長があります。旬の時期は、その年の天候や品種、栽培される地域によっても変わりますが、ここでは季節ごとの旬の野菜の特徴と、食べ物の一例をご紹介します。

<p>アスパラガス そら豆 たけのこ</p> <p>春が旬の野菜は、苦味があるものが多いです。</p> <p>清見 菜の花</p> <p>アサリ セロリ いちご</p>	<p>桃 とうもろこし すいか 枝豆</p> <p>アジ なす トマト きゅうり</p> <p>夏が旬の野菜は、みずみずしく、体を冷やす効果があるものが多いです。</p>
<p>れんこん りんご 大根 きのこと ごぼう きのこ</p> <p>冬が旬の野菜は、凍らないように糖度が高くなるため、甘味を感じるものが多いです。</p> <p>みかん ほうれん草 ねぎ ぶり はくさい</p>	<p>にんじん さつまいも 栗 サンマ 柿 ぶどう さといも</p> <p>秋が旬の野菜は、水分が少なく、冬まで保存ができる根菜類が多いです。</p>

旬にまつわる言葉

- 走り** …旬の始まりのこと。その年の最初にとれたものを「初物」と呼び、江戸時代には初物をいち早く味わうのが「粋」とされていました。
- 盛り(旬)** …最も多く出回り、おいしい時期。
- 名残** …旬の終わりのこと。来年も食べられるように、名残惜しみながら大切にいただきます。





令和8年5月 給食献立予定表

菊陽中学校

日	曜	主食	牛乳	おかず	材料				エネルギー
					主にエネルギーになる	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	その他	たんぱく質
1	金	ピーンズチリドック		野菜スープ フルーツヨーグルト	コッペパン 砂糖 油 でんぶん じゃがいも	大豆 牛乳 鶏肉 ウィンナー クリーム ヨーグルト	たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ セロリ こまつな 黄桃 みかん パイン にんにく しょうが	ワイン ケチャップ しょうゆ チリパウダー パプリカパウダー チキンガラスープ 塩 こしょう	709 28.8
7	木	ピースそぼろご飯		厚焼き卵 ひじきあえ もやしのみそ汁	米 麦 砂糖 油 ごま	鶏肉 大豆 牛乳 わかめ 揚げ 豆腐 みそ 厚焼卵 しそひじき	グリーンピース にんじん キャベツ こまつな 大根 もやし しょうが ねぎ	しょうゆ みりん 塩 酒 出しiriこ	744 31.0
8	金	きなこ揚げパン		春キャベツのポトフ 茎わかめともやしのサラダ	パン 油 黒砂糖 砂糖 ごま じゃがいも ごま油	きな粉 牛乳 ウィンナー ツナ 茎わかめ	たまねぎ キャベツ にんじん しめじ もやし きゅうり パセリ	塩 ワイン しょうゆ こしょう チキンガラスープ 酢	727 28.4
11	月	麦ごはん		大豆の五目煮 山吹和え のり香味ふりかけ	米 麦 じゃがいも こんにゃく 油 砂糖	牛乳 大豆 鶏肉 ちぎり揚げ 厚揚げ 昆布 炒り卵 のり香味ふりかけ	にんじん たけのこ いんげん しいたけ キャベツ きゅうり	しょうゆ みりん 酒	746 30.0
12	火	麦ごはん		レバーと魚のナッツがらめ にらたま汁	米 麦 じゃがいも 油 アーモンド 砂糖 でんぶん	牛乳 鶏肉 卵 竹輪 レバー粉付 たら角切粉付	にんじん たまねぎ しいたけ にら ピーマン にんにく しょうが	出し昆布 削り節 塩 しょうゆ 酒 みりん	783 33.4
13	水	コッペパン		マカロニのクリーム煮 ちりめんサラダ 手作りみかんゼリー	パン マカロニ じゃがいも 砂糖 オリーブ油	牛乳 鶏肉 いんげん豆 クリーム 牛乳(クリーム煮用) ちりめん チーズ アガー	にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり パプリカ みかん果汁 パセリ	ポタージュールウ 塩 コーンスープ ワイン こしょう 酢 しょうゆ	760 29.4
14	木	振替休業日							
15	金	ミルクパン		いわしトマト煮 じゃがバター ラビオリスープ	ミルクパン ラビオリ 油 じゃがいも バター	牛乳 ベーコン いわしトマト煮	たまねぎ しめじ にんじん キャベツ チンゲンサイ にんにく	ワイン しょうゆ 塩 こしょう チキンガラスープ コンソメ	741 28.3
16	土	チキンカレーライス		大豆とアーモンドのサラダ	米 麦 じゃがいも 油 アーモンド はちみつ オリーブ油 砂糖	鶏肉 牛乳 大豆	にんじん グリンピース たまねぎ キャベツ きゅうり にんにく しょうが	ワイン カレールウ こしょう ウスターソース ケチャップ しょうゆ 塩 カレー粉 酢	756 23.3
18	月	振替休業日							
19	火	お弁当 (給食はありません)							
20	水	食パン		魚のコーンマヨ焼き ウィンナーのトマトスープ いちごジャム	パン 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ いちごジャム	牛乳 ウィンナー ホキ	にんじん キャベツ たまねぎ しめじ トマト水煮 ピーマン コーン にんにく パセリ	ケチャップ チキンガラスープ コンソメ しょうゆ こしょう ワイン 塩	745 31.6
21	木	ふるさとくまさんデー：水保・芦北 鶏めし		太刀魚フライ 甘夏とサラ玉のサラダ わかめのみそ汁	米 麦 油 砂糖 オリーブ油	鶏肉 牛乳 豆腐 わかめ 太刀魚フライ みそ	ごぼう 大根 にんじん ねぎ えのきたけ 甘夏 みかん きゅうり たまねぎ にんにく	しょうゆ 酒 みりん 出しiriこ 酢 塩 こしょう	822 30.7
22	金	ココアパン		八宝菜 大豆とナッツの香り和え ミニトマト	ココアパン 油 砂糖 ごま油 アーモンド でんぶん	牛乳 豚肉 肉 ずら卵 いり大豆 青のり かまぼこ	たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ きくらげ きぬさや ミニトマト しょうが にんにく	塩 こしょう 酒 しょうゆ チキンガラスープ みりん	742 34.4
25	月	豚とじ丼		シルバーサラダ	米 麦 砂糖 春雨 油 ノンエッグマヨネーズ でんぶん	卵 豚肉 かまぼこ 牛乳 ハム	たまねぎ にんじん にら キャベツ きゅうり	出し昆布 削り節 酒 しょうゆ みりん 塩 こしょう 酢	742 27.8
26	火	麦ごはん		家常豆腐 切り干し大根の中華和え	米 麦 砂糖 油 でんぶん ごま油 ごま	牛乳 豚肉 厚揚げ ツナ 赤みそ	にんじん ねぎ たまねぎ たけのこ しいたけ 切干し大根 きゅうり しょうが	酒 しょうゆ みりん 塩 こしょう 酢 豆板醤	780 33.6
27	水	ミルクパン		焼きうどん きびなごフライ メロン	ミルクパン うどん 麺 油	牛乳 豚肉 竹輪 糸かつお きびなごフライ	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ねぎ メロン にんにく しょうが	酒 しょうゆ みりん とんかつソース 塩 こしょう 粉末焼きそばソース	783 34.5
28	木	キャロッピーデー：玉ねぎ 麦ごはん		さばしょうが煮 ピーマンの昆布和え 玉ねぎのみそ汁	米 麦 ごま ごま油	牛乳 わかめ 豆腐 揚げ みそ さばしょうが煮 しそ昆布	たまねぎ にんじん 大根 えのきたけ ピーマン キャベツ もやし ねぎ	出しiriこ しょうゆ	713 26.2
29	金	食パン		トマトミートオムレツ ポイルキャベツ コーンクリームスープ	パン じゃがいも 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	牛乳 鶏肉 クリーム トマトミートオムレツ 牛乳(スープ用)	マッシュルーム にんじん たまねぎ クリームコーン キャベツ パセリ コーン	チキンガラスープ 塩 酢 ポタージュールウ こしょう コーンスープ ワイン	733 26.3

※献立・材料・実施の有無は都合により変更することがあります。ご了承ください。

※5/13・15・16は菊陽町から「うまキャロット」の提供があります。