

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などによって、1年中食べられるものが多いですが、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、積極的に食べたいものです。

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（はつもの）」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、おいしい時期です。

**名残** 旬の終わりのこと。来年も食べられるように、名残りおしみながら大切に食べます。

**春夏**  
 アスパラガス、そら豆、たけのこ、桃、とうもろこし、すいか、枝豆、アジ、みずみずしく、体を冷やす効果があるものが多いです。セロリ、菜の花、いちご、アサリ、トマト、なす、きゅうり

**秋冬**  
 れんこん、りんご、大根、きのこと、さつまいも、栗、みかん、ほうれん草、ねぎ、ゆず、プリ、はくさい、サンマ、柿、ぶどう、さといも  
 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。水分が少なく、冬まで保存ができる根菜類が多いです。

献立名	分量(g)	エネルギー	
ぎゅうにゅう	206	648	
かやくごはん(げんりょう)	23		
すまし汁	70		
冷凍豆腐	20		
焼きかまぼこ	10		
大根	10		
人参	10		
えのきたけ	5		
青ねぎ	5		
淡口しょうゆ	5		
削り節	3	たんぱく質	
鯉の竜田揚げ		30.8	
鯉角切り	45		
しょうが	0.2		
濃口しょうゆ	2.8		
砂糖	1.4		
みりん	0.4		
酒	1		
でん粉	5		
菜種油	3		脂質
ポイルキャベツ			14.6
キャベツ	35		
ウスターソース	2		
柏餅	1個		
柏餅	30		

**憲法記念日**

**みどりの日**

**こどもの日**

献立名	分量(g)	エネルギー
ぎゅうにゅう	206	697
げんりょうごはん	23	
カレーうどん	70	
冷凍うどん	60	
牛肉	20	
油揚げ	5	
玉ねぎ	30	
人参	15	
青ねぎ	5	
カレールウ	13	
濃口しょうゆ	4	29.3
みりん	1	
だし昆布	0.5	
削り節	3	
大根と豚ばらの煮込み		
大根	35	
豚肉	30	
青ねぎ	3	
しょうが	0.5	
濃口しょうゆ	3.5	
砂糖	1.5	20.2
酒	1	
みりん	0.5	
一味唐辛子	0.01	
削り節	0.5	

献立名	分量(g)	エネルギー
ぎゅうにゅう	206	592
ごはん	80	
わかめスープ		
焼き豚	10	
干しわかめ	0.5	
玉ねぎ	30	
もやし	10	
人参	10	
青ねぎ	5	
淡口しょうゆ	5	
鶏ガラスープ	1	22.3
春雨の五目炒め		
豚肉	20	
春雨	12	
ニラ	8	
人参	4	
たけのこ	4	
青ねぎ	1.5	
しょうが	1.5	
濃口しょうゆ	3.5	
砂糖	1.2	14.4
酒	0.8	
菜種油	1	
じゃこの炒り煮		
ちりめんじゃこ	7	
白ゴマ	0.5	
濃口しょうゆ	1.8	
砂糖	1.3	
酒	1	
みりん	0.3	
サラダ油	0.6	

献立名	分量(g)	エネルギー
ぎゅうにゅう	206	572
こくとうパン	55	
オニオンスープ		
ボンレスハム	15	
玉ねぎ	30	
オニオンソテー	20	
人参	10	
パセリ	0.8	
菜種油	1	
白ワイン	0.3	
鶏ガラスープ	1	26
塩	0.8	
こしょう	0.04	
鶏肉のトマト煮		
鶏肉	40	
玉ねぎ	15	
トマト水煮	10	
ピーマン	5	
マッシュルーム	3	
にんにく	0.2	
赤ワイン	1	15.8
トマトケチャップ	6	
ウスターソース	1	
菜種油	0.5	
こしょう	0.01	
アセロラゼリー	1個	
アセロラゼリー	40	

献立名	分量(g)	エネルギー
ぎゅうにゅう	206	627
ごはん	80	
そぼろ煮		
合いびき肉	30	
じゃがいも	50	
玉ねぎ	30	
平天	20	
人参	10	
グリンピース	5	
菜種油	0.5	
砂糖	3	24.5
濃口しょうゆ	6	
甘酢和え		
焼き豚	10	
キャベツ	30	
きゅうり	10	
人参	10	
白ゴマ	1	
淡口しょうゆ	1.6	
砂糖	11	
米酢	11	15.9
菜種油	0.5	

献立名	分量(g)	エネルギー
ぎゅうにゅう	206	671
パン	55	
かぼちゃポターージュ		
かぼちゃ	40	
玉ねぎ	20	
人参	10	
パセリ	0.3	
牛乳	25	
生クリーム	3	
粉チーズ	3	
ポターージュの素	8	25.3
コンソメの素	0.1	
鶏ガラスープ	2	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
フランクフルト	1個	
フランクフルト	40	
菜種油	0.5	
もしまもしまサラダ		
ボンレスハム	5	
きゅうり	10	30.6
もやし	10	
水菜	10	
和風ドレッシング	6	

献立名	分量(g)	エネルギー
ぎゅうにゅう	206	672
ごはん	80	
マーボー豆腐		
冷凍豆腐	80	
合いびき肉	23	
人参	13	
しいたけ	5	
青ねぎ	6	
しょうが	0.5	
赤味噌	8	
濃口しょうゆ	1.2	28
砂糖	1.5	
酒	0.5	
ゴマ油	0.6	
トウバンジャン	0.05	
鶏ガラスープ	1	
でん粉	2.3	
菜種油	1	
肉団子のおろし煮		
ミートボール	40	
大根	30	20.1
青ねぎ	3	
砂糖	0.7	
濃口しょうゆ	2	
酒	0.5	
削り節	1	
空豆の醤油煮		
空豆	40	
淡口しょうゆ	1.2	
砂糖	1	
けずり節	1	

5月 16日 月		
ぎゆうにゆう ごはん ごおりどうふのふくめに はるさめのしょうゆマヨネーズあえ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	624
ご飯	80	
・凍り豆腐の含め煮		
凍り豆腐	12	
里芋	20	
焼きかまぼこ	15	
人参	5	
しいたけ	5	
さやいんげん	3	
淡口しょうゆ	7	
砂糖	4.5	24.3
みりん	0.5	
削り節	2	
・春雨の醤油マヨネーズあえ		
ほうれん草	20	
焼き豚	10	
きゅうり	5	
人参	5	
春雨	5	
マヨネーズ風ドレッシング	6	
菜種油	0.5	17.5
淡口しょうゆ	0.5	

5月 17日 火		
ぎゆうにゆう パン ミネストローネ にこみハンバーグ ボイルキャベツ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	625
パン	55	
・ミネストローネ		
ソーセージ	20	
じゃがいも	10	
キャベツ	20	
玉ねぎ	30	
人参	10	
パセリ	0.5	
トマト水煮	15	
トマトケチャップ	5	24.8
白ワイン	0.5	
コンソメの素	0.5	
鶏ガラスープ	2	
塩	0.3	
こしょう	0.01	
・煮込みハンバーグ	1個	
ハンバーグ	60	
菜種油	1	
トマトケチャップ	3	
ウスターソース	3	26.1
砂糖	2	
でん粉	0.25	
・ボイルキャベツ		
キャベツ	35	
ウスターソース	2	

5月 18日 水		
ぎゆうにゆう ごはん ちゆつかスープ はるまき ナムル		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	655
ご飯	80	
・中華スープ		
焼き豚	15	
玉ねぎ	20	
白菜	15	
人参	10	
青ねぎ	5	
春雨	2	
しいたけ	3	
淡口しょうゆ	5	19.5
鶏ガラスープ	2	
・春巻	1個	
春巻	50	
菜種油	4	
・ナムル		
小松菜	25	
もやし	10	
人参	5	
白ゴマ	1	
淡口しょうゆ	1.7	21.9
米酢	0.9	
砂糖	0.8	
ゴマ油	0.2	

5月 19日 木		
ぎゆうにゆう けんりょうパン しょうゆラーメン ツナサラダ まんじゅう(舞,朝日,上荘)		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	683
パン	45	
・しょうゆラーメン		
冷凍中華めん	45	
焼き豚	15	
玉ねぎ	20	
人参	10	
もやし	10	
青ねぎ	5	
しょうが	0.3	
淡口しょうゆ	5	25.5
豚骨スープ	3	
鶏ガラスープ	1	
ごま油	0.7	
でん粉	0.5	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
・ツナサラダ		
ツナ	25	
キャベツ	20	
きゅうり	10	
コーン	10	
マヨネーズ風ドレッシング	6	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
・まんじゅう	1個	
月化粧	34	脂質

5月 20日 金		
ぎゆうにゆう ごはん すまし汁 さばのみそに しるなのびたし まんじゅう(尾崎,西鳥取,下荘) (東鳥取,桃の木台)		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	748
ご飯	80	
すまし汁		
冷凍豆腐	20	
玉ねぎ	10	
人参	10	
焼きかまぼこ	10	
青ねぎ	5	
淡口しょうゆ	5	
けずり節	3	
・鯖の味噌煮	1個	27.1
鯖の味噌煮	50	
・しる菜の煮びたし		
大阪しる菜	30	
油揚げ	4	
砂糖	0.5	
濃口しょうゆ	1.5	
削り節	0.5	
・まんじゅう	1個	
月化粧	34	

5月 23日 月		
ぎゆうにゆう ごはん さつま汁 チンジャオロース		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	616
ご飯	80	
・さつま汁		
さつまいも	30	
大根	15	
もやし	10	
人参	10	
突きこんにやく	10	
青ねぎ	5	
油あげ	5	
赤味噌	7	24
白味噌	4	
けずり節	3	
・チンジャオロース		
豚肉	35	
ピーマン	20	
たけのこ	10	
人参	10	
しょうが	1	
濃口しょうゆ	2.4	
砂糖	1	16.3
酒	1	
菜種油	1	

5月 24日 火			
ぎゆうにゆう うすまきパン ビーフシチュー おんやさいのサラダ			
食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	612	
パン	55		
・ビーフシチュー			
牛肉	35		
じゃがいも	30		
玉ねぎ	40		
人参	15		
グリーンピース	7		
マッシュルーム	5		
ハヤシルウ	11		たんぱく質
コンソメの素	0.05	24.1	
塩	0.1		
こしょう	0.01		
・温野菜のサラダ			
キャベツ	25		
かぼちゃ	20		
さつまいも	10		
サウザンドレッシング	8		
			脂質
			23.4

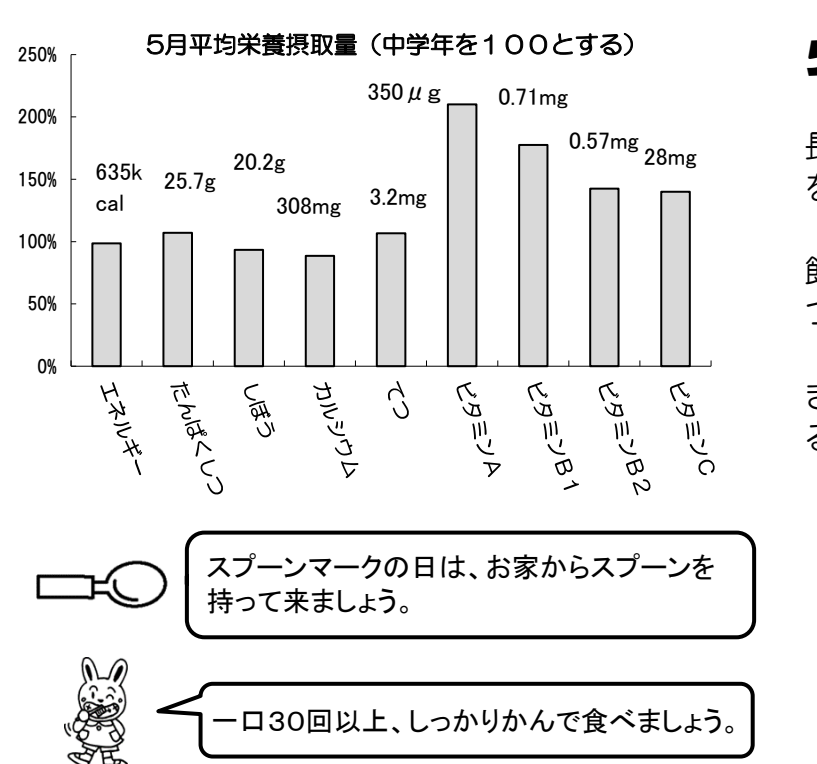
5月 25日 水		
ぎゆうにゆう ごはん けんちん汁 かしわのてりに こまつなのびたし		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	587
ご飯	80	
・けんちん汁		
冷凍豆腐	20	
油揚げ	5	
大根	15	
人参	10	
里芋	10	
青ねぎ	5	
淡口しょうゆ	5	
酒	1	29.8
削り節	3	
・かしわの照り煮		
鶏肉	60	
しょうが	1	
濃口しょうゆ	2	
砂糖	1.7	
みりん	1.8	
酒	1.5	
でん粉	0.25	
・小松菜の煮びたし		13.5
小松菜	30	
油揚げ	3	
濃口しょうゆ	1.3	
砂糖	0.6	
削り節	1	

5月 26日 木			
ぎゆうにゆう パン わかめとコーンのスープ アジフライ プチマト マーシャルピーンズ			
食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	627	
パン	55		
・わかめとコーンのスープ			
鶏肉	15		
コーン	10		
玉ねぎ	20		
人参	10		
干しわかめ	0.5		
淡口しょうゆ	5		
こしょう	0.02		たんぱく質
鶏ガラスープ	2	27.1	
・アジフライ	1個		
アジフライ	50		
菜種油	4		
・プチマト	2個		
プチマト	20		
・マーシャルピーンズ	1個		
マーシャルピーンズ	10		
			脂質
			29.8

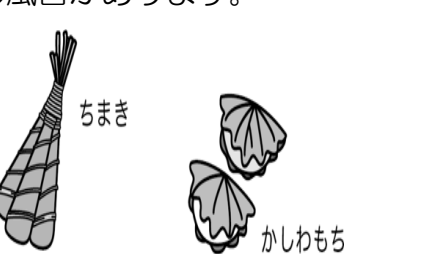
5月 27日 金		
ぎゆうにゆう ごはん バターチキンカレー やさいいため		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	668
ご飯	80	
・バターチキンカレー		
鶏肉	60	
玉ねぎ	40	
トマト水煮	12	
にんにく	0.1	
しょうが	0.1	
カールウ	17	
プレーンヨーグルト	3	
生クリーム	2	29.2
バター	1.5	
濃口しょうゆ	1	
鶏ガラスープ	1	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
菜種油	0.5	
・野菜炒め		
豚肉	20	
キャベツ	20	
チンゲン菜	10	
人参	10	
もやし	10	
濃口しょうゆ	1.2	
塩	0.07	
こしょう	0.01	
オイスターソース	0.3	
菜種油	0.5	

5月 30日 月		
ぎゆうにゆう ごはん はっほうさい にくみそいため		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	602
ご飯	80	
・八宝菜		
豚肉	25	
いか	10	
えび	10	
白菜	25	
玉ねぎ	30	
たけのこ	10	
人参	10	
しいたけ	8	26.6
チンゲン菜	5	
淡口しょうゆ	4	
ごま油	0.5	
鶏ガラスープ	2	
でん粉	1.5	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
菜種油	1	
・肉味噌炒め		
合いびき肉	20	
長なす	30	
青ねぎ	3	
しょうが	0.1	
赤味噌	2	
砂糖	0.3	
濃口しょうゆ	0.3	
酒	1	
みりん	1	
菜種油	0.5	

5月 31日 火		
ぎゆうにゆう けんりょうパン トマトスパゲティ フルーツジュレ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	646
パン	45	
・トマトスパゲティ		
スパゲティ	33	
ベーコン	25	
玉ねぎ	30	
ピーマン	8	
しめじ	5	
マッシュルーム	10	
トマト水煮	67	
にんにく	1	22.8
オリーブ油	3	
砂糖	1	
塩	0.4	
こしょう	0.01	
コンソメの素	0.5	
サラダ油	1	
・フルーツジュレ		
あわせるゼリー	50	
(缶)黄桃	15	
(缶)みかん	15	
(缶)パイナップル	10	
		脂質
		19.5



**5月5日「端午の節句」**  
 子どもたちの健やかな成長と幸せを願ってお祝いをする日です。  
 鯉のぼり、武者人形を飾ったり、しょうぶ湯につかって邪気を払います。  
 「かしわもち」や「ちまき」などのお菓子を食べる風習があります。



**5月21日は「月化粧の日」**  
 19日(木)、20日(金)の給食に、青木松風庵さんよりおまんじゅうの「月化粧」を無償で提供していただきます。