

4月：熊本市

地場産の食材

キャベツ・チンゲンサイ・たけのこ・ピーマン・にら・ばんかん

<献立名>

米粉パン
牛乳
スパゲティナポリタン
グリーンサラダ
1食いりこ



地産地消充足率 46%

(料理名 グリーンサラダ)

材料名	分量(1人分) g	作り方
キャベツ	30	① 材料の下ごしらえをする。 キャベツ【1cm幅のせん切り】 きゅうり【輪切り】 たまねぎ【薄切り】
きゅうり	15	
たまねぎ	4	
三温糖	0.4	② キャベツ・きゅうり・たまねぎは加熱殺菌後、冷却する。
サラダ油	2	
穀物酢	2	③ ②の食材と調味料と合わせて仕上げる。
白ワイン	0.4	
こしょう	0.01	
塩	0.2	

キャベツ

キャベツには、胃を保護してくれる「ビタミンU」や肌をきれいにしてくれる「ビタミンC」が豊富に含まれます。熊本市では主に城山地区で収穫されており、1年中キャベツが採れますが収穫の最盛期は4～7月です。

春キャベツは葉がやわらかく、甘みがたっぷりでサラダや和え物にぴったりです。生産者の方によるとおいしいキャベツは表面にツヤがあるので、デコボコしているものはまだ成長途中だそうです。



4月：宇城地区

地場産の食材

新たまねぎ・たけのこ・なす・いちご・アスパラガス・きゅうり・ミニトマト・白玉粉・のり

<献立名>

五目ご飯
牛乳
さわら照り焼き
若竹汁
甘酢和え



地産地消充足率 46%

(料理名 若竹汁)

材料名	分量(1人分) g	作り方
カットわかめ	1	① 材料の下ごしらえをする。 わかめ【水戻し】 豆腐【さいの目切り】 かまぼこ【薄切り】 たけのこ・にんじん【いちょう切り】 ねぎ【小口切り】 しめじ【根元を切り、ほぐす】 だし昆布・かつお節【だしをとる】 ② だしににんじん、たけのこを入れ柔らかくしたら豆腐、しめじを加える。 ③ 調味料で味を調える。 ④ わかめ、ねぎを入れ仕上げる。
絹ごし豆腐	30	
かまぼこ	8	
たけのこ	25	
にんじん	10	
しめじ	5	
ねぎ	5	
うすくちしょうゆ	6	
酒	1	
だし昆布	2	
かつお節	1	

たけのこ

山鹿市・熊本市・山都町など竹林のある山間部の地域を中心にたけのこが栽培されています。

春を代表する食材の一つですが、早いものは12月から収穫されるものもあります。ほとんどが孟宗竹ですが、破竹やこさん竹などの品種もあります。

たけのこには食物繊維が豊富に含まれ、たんぱく質、ビタミンB₁、B₂、カリウムを含みます。

たけのこは茹でて缶詰やレトルト食品にすることで、長期保存ができるため、給食でもいろいろな料理に使用しています。水煮たけのこにみられる白い粉はチロシンというアミノ酸の一種で、うまみのもとと言える成分です。



4月：玉名地区

地場産の食材

のり・南関あげ・節そうめん・なし酢・大豆・アミ・チンゲンサイ・
 トマト・アスパラガス・なす・キャベツ・たけのこ・にんじん・た
 まねぎ・いちご・ミニトマト

<献立名>

いちご蒸しパン
 牛乳
 ポークビーンズ
 ツナサラダ



地産地消充足率 50%

(料理名 いちご蒸しパン)

材料名	分量(1人分) g	作り方
いちご	18	① いちごは洗ってヘタを取り、軽くミキサーにかけ、上白糖を加える。 ② タライにミックス粉を入れ、牛乳と①を、混ぜすぎないように気をつけながら合わせる。 ③ 紙カップに②を流し入れ、蒸し器で15分ほど蒸す。 ※ いちごは収穫が終わりに近づいた頃の不揃いで2L位の大きいものを使うと、価格が安い。
上白糖	5	
ミックス粉	45	
牛乳	20	
紙カップ		

いちご

玉名市横島町はいちごの生産が盛んです。横島いちごは昭和24年以降に栽培が始まり、昭和60年以降、従来品種の「はるのか」から食味、収量、輸送性に優れている「とよのか」への移行が進み、出荷量が増加しました。

その後、各農家に予冷库を設置するとともに、農協集荷場にも大型保冷库を設置し、輸送も低温車で行うことにより鮮度が向上し、出荷期間も長くなりました。玉名地域では他にも熊本県の独自開発品種「ゆうべに」も栽培しています。

いちごはビタミンCが豊富で、含有量は可食部100g中に80mgと野菜や果物の中でもトップレベル。この特性を生かすには生で食べることが一番で、亜鉛や銅などの微量栄養素も含んでいます。



4月：山鹿地区

地場産の食材

たけのこ・たまねぎ・キャベツ・ふき・いちご・きゅうり・にんじん・スナップえんどう・いんげん・ミニトマト・こまつな・アスパラガス・メロン・赤米・黒米

<献立名>

麦ご飯
牛乳
鯖の竜田揚げ
けんちん汁
たけのこのひこずり



地産地消充足率 64%

(料理名 たけのこのひこずり)

材料名	分量(1人分) g	作り方
たけのこ	40	① 材料の下ごしらえをする。 たけのこ【短冊切り】 わけぎ【2cm】
わけぎ	10	
サラダ油	0.8	
酒	1	② 釜に油を入れ、①の野菜を炒め、酒を加える。
三温糖	1.7	
うすくちしょうゆ	0.2	③ ②に混ぜ合わせた調味料を加えて仕上げます。
麦みそ	5	
みりん	1	

ひこずり

“ひこずり”とは、「こする、炒める」という意味で、“ひっこする”という熊本県の方言です。

たけのこを油で炒めて、みそや砂糖、みりんなどで味を付けたものです。山鹿市ではたけのこの時期によく食べます。

夏には「にがうりのひこずり」がよく作られます。余分な水を使わないので傷みにくく、ごまのみその風味でごはんが進む料理です。



4月：上益城地区

地場産の食材

たけのこ・いちご・にら・じゃがいも・ミニトマト・さつまいも・すいか・乾しいたけ・さといも・スイートコーン・ほうれんそう・チンゲンサイ

<献立名>

たけのこご飯
牛乳
さわらのフライ
にらたま汁
野菜のおかか和え

地産地消充足率 68%



4月

(料理名 たけのこご飯)

材料名	分量(1人分) g	作り方
精白米	55	① 米は洗米して、炊飯する。 ② 材料の下ごしらえをする。 しいたけ【水戻し、みじん切り】 たけのこ【いちょう切り】 油揚げ・いんげん【せん切り】 にんじん【みじん切り】
鶏肉	10	
油揚げ	3	
たけのこ	20	
にんじん	5	
乾しいたけ	0.5	③ 釜で、鶏肉、しいたけ、にんじんを炒め、しいたけの戻し汁を加え、油揚げ、たけのこを入れて調味する。
いんげん	5	
三温糖	1.5	④ いんげんを入れて仕上げる。
みりん	1	
酒	1	⑤ ④を炊き上がったご飯と混ぜて、配缶する。
うすくちしょうゆ	4	
塩	0.2	

たけのこ

たけのこが栽培されている竹林は、自然の竹林と違いきちんと整備されています。地面に太陽の光が届くように、両手が広がるくらい竹と竹の間隔がとられています。また、たけのこがより大きく育つように、年に2回肥料を与えているそうです。

竹林の斜面には、風雨で土が流れないようにするために、階段状に「土止め」の竹が渡してあります。このように手入れをすることで、毎年おいしいたけのこが育ちます。



4月：芦北地区

地場産の食材

たけのこ・サラダたまねぎ・キャベツ・不知火・甘夏みかん・ちりめん・じゃがいも・ばんかん・はるか

<献立名>

米粉パン
牛乳
ポークビーンズ
ごまじゃこサラダ



地産地消充足率 53%

(料理名 ごまじゃこサラダ)

材料名	分量(1人分) g	作り方
しらす干し	4	① 材料の下ごしらえをする。 サラダたまねぎ【薄切り】 キャベツ【1.5cm幅】 きゅうり【輪切り】 にんじん【せん切り】 ② 野菜をそれぞれ加熱殺菌後、冷却する。 ③ しらす干しはオリーブ油でカリカリになるまで炒める。 ④ 調味料を混ぜて、ドレッシングを作る。 ⑤ 野菜、しらす干し、ごまを④のドレッシングで和える。
オリーブ油	0.5	
キャベツ	25	
サラダたまねぎ	15	
きゅうり	15	
にんじん	3	
ごま	2	
三温糖	0.7	
うすくちしょうゆ	1.5	
穀物酢	1.5	
オリーブ油	0.7	

サラダたまねぎ

水俣・芦北地域で採れるサラダたまねぎは「サラたまちゃん」の愛称で親しまれています。

サラたまちゃんは、穏やかな八代海に面した温暖な気候と不知火海の潮風が作り出した味です。

昭和36年に水田裏作の麦に代わる安定的な作物としてたまねぎの栽培が始まり、その後「サラたまちゃん」が誕生しました。3月から6月まで出荷されている限定品です。

辛みが少なく、生でサラダとしておいしく食べられるサラたまちゃんは、ドレッシングやペーストなどの加工品にも利用されています。



5月：熊本市

地場産の食材

レイシ・きゅうり・キャベツ・ピーマン・チンゲンサイ・ミニトマト・すいか・にら・なす

<献立名>

麦ご飯
牛乳
魚のピリ辛ソースかけ
にらたま汁
ピーマンの昆布和え



地産地消充足率 36%

(料理名 ピーマンの昆布和え)

材料名	分量(1人分) g	作り方
もやし	40	① 材料の下ごしらえをする。 ピーマン【薄切り】 ② もやし・ピーマンは、加熱殺菌後冷却する。 ③ ②と昆布佃煮、ごま、調味料を混ぜ合わせ仕上げる。
ピーマン	8	
昆布佃煮	6	
ごま	0.8	
(みりん うすくちしょうゆ	0.4 0.4	

ピーマン

熊本市東部地区では、「エースピーマン」という品種のピーマンが栽培されています。エースピーマンを国内で多く作っているところは珍しく、県内でも栽培しているのは、熊本市東部地区のみです。肉厚で甘みがあり、シャキシャキとした食感で、生で食べてもおいしいのが特徴です。

10月中旬に苗を植え付け、12月頃から収穫が始まり、6月終わり頃まで収穫が続きます。生産者の方は、農薬をできる限り少なくして、安全でおいしいエースピーマンづくりに日々努力されています。



5月：宇城地区

地場産の食材

じゃがいも・アスパラガス・きゅうり・なす・ミニトマト・メロン・
グリーンピース・白玉粉・のり

<献立名>

ピースご飯
牛乳
照り焼きチキン
あおさ汁
アスパラおかか和え



地産地消充足率 64%

(料理名 ピースご飯)

材料名	分量(1人分) g	作り方
精白米	75	① 洗米する。 ② グリーンピースを洗う。 ③ グリーンピースと塩を入れて炊き込む。
グリーンピース	15	
食塩	0.77	

グリーンピース

グリーンピースはえんどうまめの未熟果です。「グリーンピース」とも言われます。

中央アジアから中近東、地中海沿岸にかけての地域が原産地と言われている。古代エジプトや古代ギリシャでも食べられていました。8～10世紀頃にインドや中国へ伝わり、のちに日本にも伝わったと言われている。

でん粉、たんぱく質、カリウム、亜鉛、ビタミンB₁、B₂、B₆、ナイアシンなどが含まれ栄養価の高い野菜です。

缶詰や冷凍品として一年中流通していますが、やはり春から初夏の味わいは格別です。



5月：玉名地区

地場産の食材

のり・南関あげ・節そうめん・なし酢・大豆・アミ・チンゲンサイ・アスパラガス・トマト・にんじん・なす・グリーンピース・じゃがいも・ねぎ・たけのこ・ミニトマト

<献立名>

茶飯
牛乳
赤魚の緑揚げ
じゃがいものみそ汁
アスパラガスのおかか和え
ミニトマト



地産地消充足率 56%

(料理名 アスパラガスのおかか和え)

材料名	分量(1人分) g	作り方
もやし	20	① 材料の下ごしらえをする。 キャベツ・にんじん【せん切り】 アスパラガス【斜めに薄切り】
キャベツ	17	
アスパラガス	6	
にんじん	6	② ①の食材と調味料は加熱殺菌後、冷却する。
しらす干し	1.4	
ごま	1.4	③ ②の食材と調味料を合わせて仕上げる。
糸かつお	0.7	
(こいくちしょうゆ)	2	
(三温糖)	0.2	

アスパラガス

ギリシャ語で「新しい芽」という意味のアスパラガス。現在、玉名市ではアスパラガス生産者(JAたまな出荷者)が約30家あります。アスパラガスの収穫は、3月から10月くらいまでで、一度植えた苗は手入れの仕方次第で10年以上も収穫できます。ちなみに、アスパラガスはすべての芽を収穫せず、いくつかはそのまま成長させて、光合成を行うことで根に栄養を送ります。根の深さは1メートルほどあります。

収穫されたアスパラガスは、熊本県をはじめ関西方面まで出荷されます。



5月：山鹿地区

地場産の食材

そらまめ・いんげん・グリーンピース・すいか・ごぼう・にら・夏みかん・たまねぎ・きゅうり・にんじん・スナップえんどう・にんにく・ミニトマト・アスパラガス・ねぎ・うめ・じゃがいも・わらび・さといも・メロン・いちご・赤米・黒米・お茶

<献立名>

赤米入り山菜おこわ
牛乳
ししゃもフリッター
豆腐のすまし汁
カシューナッツ和え

地産地消充足率 61%



(料理名 赤米入り山菜おこわ)

材料名	分量(1人分) g	作り方
精白米	60	① 材料を下ごしらえする。 ぜんまい・たけのこ【水戻し、短冊切り】 にんじん【短冊切り】 ごぼう【ささがき】 しいたけ【細切り】
赤米	15	
鶏肉	10	
干しぜんまい	3	
干したけのこ	3	
にんじん	8	② 釜に油を入れ、鶏肉を炒める。
ごぼう	7	
乾しいたけ	0.7	③ ぜんまい、しいたけ、にんじん、ごぼう、しいたけを加え、さらに炒める。
えだまめむき身	7	
三温糖	1.5	④ みりん、砂糖を加え炒めて、しょうゆを加える。
みりん	1	
こいくちしょうゆ	2	⑤ 最後にボイルした枝豆むき身をちらす。
うすくちしょうゆ	4	
サラダ油	0.7	

赤米

赤米は、古代米の一つで、糠が赤茶色なことから赤米と呼ばれています。

昔、神さまにお供えしたり、お祝いのときに使ったりしていました。炊くと赤いご飯になるので、今の赤飯のもとになったと言われています。白い米よりビタミン、ミネラル、たんぱく質が多く含まれています。



5月：上益城地区

地場産の食材

ベビーリーフ・みずな・ほうれんそう・こまつな・チンゲンサイ・ラディッシュ・新たまねぎ・にんじん・アイコミニトマト・スナックプえんどう・アスパラガス・小かぶ・だいこん・玉レタス・グリーンリーフレタス・サニーレタス・グリーンボール・にら

<献立名>

麦ご飯
牛乳
豚肉とこんにゃくのおかか煮
茶碗蒸し
手作りひじきふりかけ



地産地消充足率 58%

(料理名 茶碗蒸し)

材料名	分量 (1人分) g	作り方
鶏卵	30	① かつお節でだしをとる。 ② 材料の下ごしらえをする。 にんじん・かまぼこ【いちょう切り】 ほうれんそう【1cm幅、加熱】 ぎんなん【下茹で】 しいたけ【水戻し、細切り】
水	65	
にんじん	12	
乾しいたけ	1.2	
かまぼこ	12	
鶏肉	15	
ほうれんそう	18	③ だし汁の中に、鶏肉、しいたけ、にんじん、かまぼこを入れてひと煮立ちさせ、調味する。 ④ 具のみをバットに取り、残りのだし汁に卵液を入れる。 ⑤ 器にぎんなん、④の具、ほうれんそうの順に入れる。 ⑥ 卵液を流し入れ100℃、10分を目安に蒸す。
ぎんなん	2	
酒	1.2	
うすくちしょうゆ	3.5	
塩	0.15	
かつお節	2.5	

干しいたけ

山都町はしいたけ栽培が盛んです。最近のしいたけは菌床栽培のものが多くありますが、山都町ではクヌギの木を使用した原木椎茸の栽培が行われています。給食で使う干しいたけは、もちろん地元産です。

しいたけの旬は、春と秋の年2回あります。しいたけは食物繊維が豊富で、生活習慣病予防に役立つ食べ物です。干しいたけには生しいたけの約10倍の食物繊維、約30倍のビタミンDが含まれています。



5月：芦北地区

地場産の食材

きびなご・サラダたまねぎ・キャベツ・アスパラガス・お茶・甘夏
みかん・じゃがいも・ちりめん・ばんかん

<献立名>

麦ご飯
牛乳
魚のお茶揚げ
すまし汁
だいこんのみそ炒め



地産地消充足率 50%

(料理名 魚のお茶揚げ)

材料名	分量(1人分) g	作り方
ホキ切り身	40	① 小麦粉、でん粉、三温糖、塩、酒、卵、水、茶葉を混ぜて固めの衣を作る。 ② ホキに衣をつけて、180℃の油で揚げる。 ※衣の様子を見ながら、水を加える。
小麦粉	6	
でん粉	0.6	
鶏卵	3	
三温糖	0.7	
塩	0.2	
酒	0.8	
茶葉	0.4	
揚げ油		

水俣茶

昭和初期から始まった90年もの歴史ある「水俣茶」は、温暖な気候に恵まれ、三方は山に囲まれ、一方は不知火海を望む自然豊かな場所で作られます。

山間部の茶園は、最大標高600mで、ゆっくりと時間をかけておいしく育ち、香り高く、味わい深いお茶が生産されます。

早いところでは、4月10日頃より茶摘みが始まり、おもに立春から七十七夜で茶摘みを行い、色がよく、まろやかなお茶を生産しています。



6月：熊本市

地場産の食材

なす・レイシ・きゅうり・たまねぎ・にら・ピーマン・ミニトマト・じゃがいも

<献立名>

麦ご飯
牛乳
なす入りマーボー豆腐
ナムル
焼きのり



地産地消充足率 71%

(料理名 なす入りマーボー豆腐)

材料名	分量(1人分) g	作り方
豚ひき肉	25	① 材料の下ごしらえをする。 にんじん・たまねぎ・たけのこ・にんにく・しょうが【みじん切り】 しいたけ【水戻し、みじん切り】 ねぎ【輪切り】(白と青の部分に分ける。) なす【いちょう切りまたは半月の1cm幅にし、炒める】 豆腐【さいの目切りにし、下茹でする】 ② 油でにんにく・しょうが・白ねぎを炒め、酒・唐辛子を入れ、豚肉を炒める。 ③ ②ににんじん・たまねぎ・しいたけ・たけのこを入れ、炒める。 ④ ③に三温糖を入れ炒め、火が通ったら調味料を合わせる。でん粉を水で溶き、とろみをつける。青ねぎ・ごま油を入れ混ぜ合わせる。 ⑤ なすと豆腐を合わせて仕上げる。
絹ごし豆腐	120	
にんじん	15	
たまねぎ	15	
なす	15	
たけのこ	8	
乾しいたけ	0.8	
ねぎ	8	
にんにく	0.4	
しょうが	0.4	
酒	0.8	
三温糖	0.8	
赤みそ	8	
こいくちしょうゆ	3	
みりん	0.8	
ごま油	0.4	
一味唐辛子	0.01	
サラダ油	0.8	
でん粉	3	

なす

なすの紫色の色素はナスニンと呼ばれるもので、抗酸化物質です。この抗酸化物質には老化や病気の原因となる活性酸素から体を守ってくれる働きがあります。

熊本市が指定する「ひご野菜」の1つに「熊本赤なす」があります。「熊本赤なす」は皮が赤く、実はやわらかくて、種やアクが少なく食べやすいのが特徴です。



熊本赤なす

6月：宇城地区

地場産の食材

なす・きゅうり・にがうり・ズッキーニ・白玉粉・アスパラガス・ミニトマト・のり

<献立名>

麦ご飯
牛乳
さんま甘露煮
具だくさんみそ汁
いかときゅうりの酢の物



地産地消充足率 56%

(料理名 いかときゅうりの酢の物)

材料名	分量(1人分) g	作り方
いか短冊	15	① 材料の下ごしらえをする。 きゅうり【薄切り】 わかめ【水戻し】
酒	0.5	
きゅうり	30	
カットわかめ	0.3	② いかは酒を振り加熱殺菌後、冷却する。きゅうり、わかめ、ごまも加熱殺菌後、冷却する。
ごま	1	
塩	0.1	③ 調味料をよく混ぜ、②の食材と合わせ仕上げる。
三温糖	1.5	
うすくちしょうゆ	1	
穀物酢	3	

きゅうり

きゅうりは本来、夏の野菜です。栄養成分は約95%が水分で、ビタミンCやカリウムが含まれています。

カリウムには利尿作用があり、むくみやだるさ解消の効果があります。

宇城地区では9月上旬から6月下旬と長期にわたって出荷が続きます。12月～3月に出荷される越冬させた促成きゅうりは県内一の出荷量を誇ります。

ウイルス病を媒介する虫を駆除するために、化学農薬以外にも天敵を使った栽培が積極的に行われています。



6月：玉名地区

地場産の食材

のり・南関あげ・節そうめん・なし酢・大豆・アミ・チンゲンサイ・
 トマト・なす・キャベツ・すいか・きゅうり・アスパラガス・じゃ
 がいも・たまねぎ・ハニーローザ・ミニトマト

<献立名>

麦ご飯
 牛乳
 干草やき
 節そうめん汁
 たことトマトのマリネ

地産地消充足率 50%



6月

(料理名 節そうめん汁)

材料名	分量(1人分) g	作り方
節そうめん	6	① 材料の下ごしらえをする。 豆腐【1cm さいの目】 ごぼう【5mm 幅】 にんじん【いちょう切り】 たまねぎ【薄切り】 ねぎ【小口切り】 しいたけ【水戻し、せん切り】 節そうめん【茹でて、水洗い】 ② だしをとり、たまねぎ、ごぼう、に んじん、しいたけを入れる。 ③ 豆腐を入れ、調味する。 ④ そうめんとねぎを加えて仕上げる。
木綿豆腐	20	
ごぼう	10	
にんじん	8	
たまねぎ	10	
乾しいたけ	0.5	
ねぎ	5	
うすくちしょうゆ	4	
かつお節	2	
みりん	1	

節そうめん

南関そうめんの歴史は250年以上とも言われて
 います。

当時の製法のままで作られる白髪そうめんは髪
 の毛くらい細いため、半分ほど節となってしまう
 作り方です。そのため、江戸後期にそうめんを束
 ねた枠を使った曲げそうめんが作られるようにな
 りました。

現在は曲げそうめんが主流となっていますが、
 白髪そうめんを作るときにできた節も汁物やサラ
 ダに入れて食べられています。

白髪そうめん



節そうめん



6月：山鹿地区

地場産の食材

うめ・いんげん・アスパラガス・すいか・ごぼう・びわ・きゅうり・
にんじん・ミニトマト・ピーマン・じゃがいも・オクラ・たまねぎ・
かぼちゃ・しそ・とうもろこし・にがうり・赤米・黒米・メロン・
白桃・お茶

<献立名>

ココアパン
牛乳
野菜のポタージュ
じゃこ豆サラダ
お茶ゼリー



地産地消充足率 39%

材料名	分量 (1人分) g	(料理名 お茶ゼリー)	作り方
抹茶	0.25	① 抹茶、イナアガー、上白糖を混ぜる。 ② 沸騰したお湯に①を入れ、きれいに溶かす。 ③ ②をゼリーカップに入れて冷やし固める。 ④ ホイップした生クリームをのせる。	
イナアガー	2		
上白糖	7		
生クリーム	4		
水	60		
ゼリーカップ			

お茶

山鹿市では岳間溪谷や矢谷溪谷などから流れるきれいな水や適度な湿度と日差しのおかげで、おいしいお茶ができます。お茶には、むし菌やかぜの予防にいいとされるカテキンが多く含まれています。その他にも腸をきれいにしてくれる食物繊維も豊富に含まれます。食物繊維には水に溶けるものと溶けないものがあります。お茶の食物繊維は水に溶けないので、抹茶にしてゼリーにするなど料理に使うことでしっかり摂取することができます。



6月：上益城地区

地場産の食材

水前寺菜・キャベツ・にら・ピーマン・ミニトマト・さつまいも・乾しいたけ・スイートコーン・ほうれんそう・メロン・チンゲンサイ・かぼちゃ

<献立名>

そばろ丼
牛乳
なすのみそ汁
御船川（水前寺菜）の磯和え



地産地消充足率 43%

（料理名 御船川の磯和え）

材料名	分量（1人分）g	作り方
御船川（水前寺菜）	10	① 材料の下ごしらえをする。 水前寺菜【茎から葉をはずし、刻む】 キャベツ【短冊切り】 もやし【ざく切り】 にんじん【せん切り】
キャベツ	30	
もやし	25	
にんじん	4	② 野菜とのりは、加熱殺菌後、冷却する。 ③ 野菜を調味料で和え、のりをちらす。
刻みのり	0.5	
（こいくちしょうゆ	3.5	
三温糖	0.6	

御船川（水前寺菜）

「御船川」は正式名称を「水前寺菜」と言います。「御船川」は御船町で作られる「水前寺菜」のブランド名です。御船町では郷土のブランド野菜として、水前寺菜を栽培しています。

水前寺菜「御船川」は、活性酸素の除去や抗ガン効果のあるポリフェノールが非常に多く、ほうれん草やキャベツの約50倍も含まれています。ビタミンA・Cのほか、血圧降下の作用があるカリウムイオンも豊富に含まれ、生活習慣病予防などに効果的な健康野菜です。



6月：芦北地区

地場産の食材

サラダたまねぎ・キャベツ・じゃがいも・メロン・スイカ・ちりめん・お茶・あじ・甘夏みかん・ばんかん

<献立名>

麦ご飯
牛乳
あしきた牛カレー
フレンチサラダ



地産地消充足率 71%

(料理名 あしきた牛カレー)

材料名	分量 (1人分) g	作り方
あしきた牛	20	① 材料の下ごしらえをする。 たまねぎ・にんじん・じゃがいも【角切り】 しょうが【みじん切り】
赤ワイン	1.5	
たまねぎ	40	
にんじん	15	
じゃがいも	40	
しょうが	0.3	② 釜に油を入れ、にんにく・しょうがの香りを出す。
にんにく	0.2	
サラダ油	0.2	③ 牛肉を入れて赤ワインを加え炒める。
りんごピューレ	7	
カレールウ	18	
チーズ	2	
ウスターソース	1.5	
こいくちしょうゆ	0.5	④ ③にたまねぎを加えよく炒め、にんじん、じゃがいもを炒める。塩こしょうをする。
塩	0.2	
こしょう	0.02	⑤ 水を加え、野菜が煮えたら調味料を入れて煮込む。
水	80	

あしきた牛

芦北の自然豊かな中山間部で、飼料にこだわり、愛情込めて育てられている黒毛和牛の「あしきた牛」。

不知火海と九州山地に囲まれた芦北町は、夏場は冷涼であることから、牛を育てるのにとっても良い環境です。

また冬の寒い時期には、牛のお腹が冷えないようおがくずを厚めに敷くなどの工夫をし、牛にとって居心地の良い清潔な環境を作り、育てられています。



7月：熊本市

地場産の食材

レイシ・にら・じゃがいも・ねぎ

<献立名>

豚にら丼
牛乳
じゃがいものみそ汁
切干だいこんの和え物



地産地消充足率 56%

(料理名 豚にら丼)

材料名	分量(1人分) g	作り方
豚肉	25	① 材料の下ごしらえをする。 たまねぎ【薄切り】 にんじん【せん切り】 にんにく・しょうが【みじん切り】 にら【2cm幅】
にら	8	
たまねぎ	40	
にんじん	8	
にんにく	0.4	② 油でにんにく・しょうがを炒め香りを出し、豚肉を入れ炒める。
しょうが	0.4	
ごま	0.8	③ にんじん・たまねぎを入れ炒め、三温糖を入れる。火が通ったら、調味料を入れ、混ぜ合わせる。 ④ にら・ごまを入れ、さっと混ぜ合わせて仕上げる。
赤みそ	1.5	
ケチャップ	1.5	
ウスターソース	0.8	
こいくちしょうゆ	1.5	
みりん	0.8	
三温糖	0.8	
サラダ油	0.8	

ねぎ

ねぎ特有の強い香りは「アリシン」と呼ばれる成分でビタミンB1の吸収を助ける他、血行を良くし、疲労物質である乳酸を解消する作用があり、肩こりや疲労回復に効果があると言われています。

熊本市では「熊本ねぎ」がひご野菜に指定されています。熊本ねぎは明治時代より自家採種されており、品種は九条ねぎ系統の葉ねぎです。葉、茎ともに柔らかく甘みがあるのが特徴です。



7月：宇城地区

地場産の食材

ピーマン・にがうり・なす・かぼちゃ・ぶどう・白玉粉・のり

<献立名>

米粉パン
牛乳
ビーフシチュー
ゴーヤとマカロニのサラダ
一食アーモンド



地産地消充足率 56%

(料理名 ゴーヤとマカロニのサラダ)

材料名	分量(1人分) g	作り方
マカロニ	10	① 材料の下ごしらえをする。 ゴーヤ【3mm幅の半月切り、塩もみ】 きゅうり【輪切り】 赤ピーマン【細切り】 ホールコーン缶【水切り】
チキンハム	6	
きゅうり	10	
ゴーヤ(にがうり)	5	② ゴーヤ、きゅうり、赤ピーマン、マカロニ、ハムは加熱殺菌後、冷却する。
赤ピーマン	3	
ホールコーン	7	③ ②とコーン、ドレッシング、うすくちしょうゆを混ぜ合わせ仕上げる。
イタリアンドレッシング	7	
うすくちしょうゆ	0.1	

ゴーヤ

ゴーヤはビタミンCとカリウムが豊富で、炒めると栄養価が損なわれにくいです。肉や卵などのたんぱく質と一緒に炒めて食べると良いです。独特の苦み成分がありますが、食欲増進や夏バテの解消に効果的な野菜です。

県下のJAでは、4～8月頃に宇城市、宇土市、熊本市から採れたてのものを選果し出荷しています。減農薬を心がけており、もみがら、麦わらで土作りをしているそうです。



7月：玉名地区

地場産の食材

のり・南関あげ・節そうめん・なし酢・大豆・アミ・チンゲンサイ・
なす・トマト・アスパラガス・キャベツ・ミニトマト

<献立名>

ゆかりご飯
牛乳
元気の出るレバー
呉汁
なすのゼリー



地産地消充足率 60%

(料理名 なすのゼリー)

材料名	分量 (1人分) g	作り方
なす	12	① 材料の下ごしらえをする。 なす【皮を剥き、1.5cm角切り、 アクを抜く】 ② なすを加熱殺菌後、冷却し、上白糖 をまぶす。 ③ ②をゼリーカップに4~5切れずつ 入れる。 ④ 釜に青りんごゼリーの素と水を入 れ、よく溶かしてから加熱する。温 度が上がったら火を止め、③に注ぐ。 あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。 ※なすは旬の終わり頃になると種がで き始めるので、出始め期のものがよ い。
上白糖	1	
青りんごゼリーの素	12	
水	55	
ゼリーカップ		

納豆の日

7月10日は「なっ(7)とう(10)の日」です。昭和56年に関西における納豆の消費拡大のために、関西納豆工業共同組合が関西地域限定の記念日として決めました。その後、全国学校組合連合会が平成4年に改めて納豆の日と決めたことで、全国的な記念日となりました。

納豆工場がある南関町と豆腐工場がある和水町では、7月10日前後に納豆の寄贈があります。

小学3年生の総合的な学習の時間には、大豆の栽培から豆腐作りまでの学習の支援が行われています。



7月：山鹿地区

地場産の食材

きゅうり・トマト・ピーマン・にがうり・かぼちゃ・オクラ・すいか・しそ・なす・たまねぎ・きゅうり・にんじん・アスパラガス・にら・じゃがいも・干したけのこ・大豆・小豆・メロン・白桃・ブルーベリー・赤米・黒米

<献立名>

ご飯
牛乳
じゃがたら
すまし汁
しそふりかけ
あんこかし



地産地消充足率 55%

(料理名

じゃがたら)

材料名	分量(1人分) g
すきみだら	20
じゃがいも	50
サラダ油	0.5
三温糖	1.6
みりん	2
こいくちしょうゆ	2
うすくちしょうゆ	1
水	20

作り方

- ① 材料の下ごしらえをする。
すきみだら【塩抜き、骨抜き2cm幅に切る】
じゃがいも【厚めのいちょう切り】
- ② 油で①を炒める。
- ③ 調味料、水を入れて水分がなくなるまで煮る。

「すきみだら」と「たらおさ」

鮮魚が手に入りにくかった夏の時期は、干した魚を利用していました。その中でも「たらおさ」は盆や正月、神社の祭りの時など『ハレ』の料理に使う特別なものでした。「すきみだら」は鱈の骨と皮をとり、身をすいたものを塩漬し、冷たい浜風にあてて乾燥させたもので、給食ではこちらを使っています。



たらおさ



すきみだら

7月：上益城地区

地場産の食材

トマト・レタス・たまねぎ・ピーマン・きゅうり・なす・にんにく・にら・じゃがいも・アスパラガス・チンゲンサイ・さつまいも・ほうれんそう・かぼちゃ・キャベツ・にら・ミニトマト・ブルーベリー

<献立名>

和風ドライカレー
牛乳
チンゲンサイのスープ
トマトサラダ



地産地消充足率 53%

(料理名 トマトサラダ)

材料名	分量 (1人分) g	作り方
トマト	30	① 材料の下ごしらえをする。 トマト・レタスは3回洗浄後、次亜消毒する。 トマト【いちょう切り】 レタス【ざく切り】 きゅうり【斜め切り】 たまねぎ【薄切り】 ② きゅうり・たまねぎは加熱殺菌後、冷却する。 ③ 調味料でドレッシングを作り、野菜を和える。 ※たまねぎは小さく刻んでドレッシングに混ぜてもよい。
レタス	15	
きゅうり	15	
たまねぎ	4	
穀物酢	3	
サラダ油	2.5	
三温糖	1.5	
塩	0.2	
こしょう	0.02	

トマト

トマトは熊本県で栽培が盛んで、全国1位の生産量です。上益城郡では山都町で栽培が盛んです。7月から11月くらいまで栽培されます。

また、嘉島町では「アイコトマト」というプラム型のミニトマトも栽培されています。アイコトマトは、中のゼリーは少なめで、酸味が少なく甘みの強いトマトです。旨味成分のグルタミン酸も多く含まれ、生食以外にも煮る、焼くなどの加熱調理にも向いています。

トマトの赤い色は、リコピンという成分で、体の抵抗力を高める作用があるそうです。



7月：芦北地区

地場産の食材

なす・ピーマン・かぼちゃ・にがうり・太刀魚・ちりめん・はも・あじ

<献立名>

レーズンパン
牛乳
なすの和風ミートグラタン
野菜スープ
キャラメル大豆



地産地消充足率 44%

(料理名 なすの和風ミートグラタン)

材料名	分量(1人分) g	作り方
なす	30	① 材料の下ごしらえをする。 なす【いちょう切りまたは半月切り】 たまねぎ・にんじん【みじん切り】 ② 釜に油を入れ、豚ひき肉をしっかりと炒め、挽き割り大豆、たまねぎ、にんじんを加える。 ③ なすを炒め、赤ワイン・ホールトマトを加え、煮込む。 ④ 調味料を加え、煮詰める。 ⑤ 紙カップに④を入れて、チーズを乗せ、180℃で15分焼く。 ※具が水っぽい場合は、水溶きでん粉でとろみをつける。
豚ひき肉	12	
挽き割り大豆	4.8	
たまねぎ	25	
にんじん	5	
ホールトマト	5	
（合わせみそ	4.8	
三温糖	0.7	
こいくちしょうゆ	2	
赤ワイン	0.7	
サラダ油	0.5	
チーズ(ピザ用)	7	
紙カップ		

太刀魚

太刀魚はうろこがなく、輝く銀色のうすい皮におおわれています。

太刀魚がとれる不知火海は海水中の養分が豊富で、魚介類の宝庫です。そんな不知火海でとれる太刀魚は、脂ののりが良く、やわらかな身が特徴です。刺身や塩焼き、煮付け、天ぷらなどどんな調理法でもおいしく食べられます。また、みりん干しや一夜干しの加工品は、素材の良さを生かしたシンプルな味付けで「ふるさとの味」として人気です。

太刀魚の旬は夏から秋にかけてで、芦北町の観光うたせ船では、太刀魚釣り体験ができます。

