

## 1月：熊本市

### 地場産の食材

ねぎ・ほうれんそう・みずな・こまつな・チンゲンサイ・さつまいも・ブロッコリー・スティックセニョール・ミニトマト・京菜

### <献立名>

ご飯  
牛乳  
具うどん  
スティックセニョールのごまネーズ和え  
ナッツ入りみそ豆



地産地消充足率 39%

### (料理名 スティックセニョールのごまネーズ和え)

材料名	分量(1人分) g	作り方
スティックセニョール	12	① 材料の下ごしらえをする。 にんじん【せん切り】 キャベツ【1cm幅】 スティックセニョール【2cm】 ② ①の野菜を加熱殺菌後、冷却する。 ③ ②の食材とコーンを合わせ、すりごま、調味料を混ぜ合わせ仕上げる。
にんじん	4	
キャベツ	25	
コーン缶	4	
すりごま	0.8	
ねりごま	0.8	
マヨネーズ	5	
塩	0.08	
こしょう	0.01	

### スティックセニョール

スティックセニョールは、中国野菜のカイランとブロッコリーを掛け合わせた品種です。熊本市では飽田地区で栽培されています。柔らかく甘みがあるのが特徴で、茎までおいしく食べられます。8月中旬に種まきをし、9月上旬に定植をします。その後、11月下旬から収穫が始まります。

もとは日本の野菜ですが、栽培され始めた頃は人気がありませんでした。しかしアメリカで大人気となり、近年日本でも栽培され、食べられるようになりました。



## 1月：宇城地区

### 地場産の食材

はくさい・白玉粉・れんこん・九条ねぎ・いちご・不知火（デコポン）・だいこん・ぽんかん・きゅうり・なす・ミニトマト・のり

### <献立名>

ココアパン  
牛乳  
冬野菜のクリームシチュー  
カリカリベーコン  
じゃこサラダ  
おさつスティック



地産地消充足率 43%

### (料理名 冬野菜のクリームシチュー)

材料名	分量(1人分) g	作り方
鶏肉	20	① 材料の下ごしらえをする。 はくさい【葉2cm 茎1cm】 さといも・にんじん・れんこん【いちょう切り】 ぶなしめじ【根元を切り、ほぐす】 ブロccoliリー【小房に分ける】 ② 鶏肉に白ワインを加え炒める。 ③ にんじん、れんこんを炒め、水を加えて煮る。 ④ さといも、ブロッコリー、しめじ、はくさいを入れ、牛乳、調味料を加えて仕上げる。
はくさい	10	
さといも	20	
にんじん	10	
れんこん	20	
ブロッコリー	10	
ぶなしめじ	3	
牛乳	30	
クリームシチュー	10	
こしょう	0.03	
米みそ	1	
白ワイン	0.7	

### はくさい

白菜は中国原産でビタミンCが多く、かぜの予防や免疫カアップに効果的です。またカリウム、カルシウム、マグネシウム、亜鉛などのミネラル類を含み、特にカリウムには、利尿作用があり塩分を排出する働きがあるので、高血圧予防にも役立ちます。

宇城市では「さしより野菜」という取り組みを行っています。食事の際はさしより（熊本弁で「まず、とりあえず」という意味）野菜から食べようという取り組みです。



## 1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・はくさい・だいこん・トマト・いちご・にんじん・キャベツ・なす・さといも・ミニトマト

### <献立名>

ご飯  
牛乳  
さんまのうめ煮  
きのこ汁  
かつのりサラダ



地産地消充足率 50%

### (料理名 かつのりサラダ)

材料名	分量 (1人分) g	作り方
ツナ	6	① 材料の下ごしらえをする。 キャベツ【1cm幅】 きゅうり【輪切り】 にんじん【せん切り】 ② ①の食材と糸かつお、のり、ごまは加熱殺菌後、冷却する。 ③ ②の食材とツナ、調味料を合わせて仕上げる。 ※丸干しのりが手に入らない場合は、きざみのりでも代用できます。
キャベツ	30	
きゅうり	15	
にんじん	5	
糸かつお	0.5	
丸干しのり	0.5	
ごま	1	
こいくちしょうゆ	1.4	
穀物酢	1	
ねりごま	2.2	
三温糖	1	
ごま油	0.4	

### 有明のり

10月に種付けを行い、一番に摘まれた新芽のことを「初摘み」「一番摘み」と呼びます。初摘みののりは特においしいと言われています。

2月6日は「海苔の日」です。大宝律令で租税として選ばれていたのりはとても貴重で、高価な食べ物でした。そこで昭和41年に海からの贈り物であるのりに感謝しようとの日が制定されました。

有明海産ののりは有明海に流れ込むたくさんの河川がたっぷりの栄養を運んでくるため、とても質が高いです。磯の香り、味、歯ごたえも絶品です。



## 1月：山鹿地区

### 地場産の食材

ほうれんそう・さつまいも・さといも・ねぎ・かぶ・ゆず・はくさい・  
ブロッコリー・不知火・にんじん・白ねぎ・だいこん・じゃがいも・  
れんこん・こまつな・しいたけ・しゅんぎく・きんかん・赤米・黒米

### <献立名>

麦ご飯  
牛乳  
さばごま味噌煮  
白玉雑煮  
菜果なます



地産地消充足率 55%

### (料理名 菜果なます)

材料名	分量 (1人分) g	作り方
だいこん	20	① 材料の下ごしらえをする。 だいこん【次亜消毒後、皮を剥いておろす】 きゅうり【輪切り】 りんご【次亜消毒後、いちょう切り】 黄桃缶・みかん缶【汁をきる】 ② きゅうりは加熱殺菌後、冷却する。 ③ ①・②・調味料を混ぜ合わせ仕上げる。
りんご	20	
黄桃缶	15	
みかん缶	10	
きゅうり	20	
穀物酢	4	
上白糖	1	
塩	0.4	

### さいか 菜果なます

野菜と果物を大根おろしで和えた料理です。野菜の「菜」と果物の「果」で『菜果なます』と呼ばれています。

鹿北町の荒平地区で「地元野菜でとれたおいしい野菜とみかんを使って、果物がとれる料理を」と考え出されたのが始まりです。それから地区のお祭りで作られるようになりました。

子どもたちに郷土の味を知ってもらうために、給食でも年に1回は実施しています。



## 1月：上益城地区

### 地場産の食材

みずな・こまつな・ほうれんそう・チンゲンサイ・さといも・れんこん・にんじん・玉レタス・グリーンリーフレタス・サニーレタス・はくさい・だいこん・かぶ・生しいたけ・乾しいたけ・アイコミニトマト・いちご・にら

### <献立名>

麦ご飯  
牛乳  
魚の和風ソース  
キャベツのみそ汁  
芋しら和え



地産地消充足率 55%

### (料理名 芋しら和え)

材料名	分量 (1人分) g	作り方
さといも	50	① 材料の下ごしらえをする。 にんじん【せん切り】 ほうれんそう【1cm幅】 さといも【一口大】 つきこんにゃく【下茹で】
つきこんにゃく	10	
にんじん	8	
ほうれんそう	15	
ごま	2	② ①の野菜を加熱殺菌後、冷却する。 さといもは熱いうちにつぶして冷却する。
米みそ	7	
うすくちしょうゆ	0.5	
三温糖	3.3	③ ①のつきこんにゃくを合わせた調味料で煮て冷却する。
		④ ①から③を合わせて仕上げる。

### さといも

一般的に豆腐・白ごま・白みそをすり混ぜて味をつけ、こんにゃくや野菜などを和えた料理を「白和え」と言います。山都町の特産物である里芋を和えだねにして白和えを作ります。

里芋に含まれるガラクトンには、高血圧予防や肥満予防の他に、コレステロールを下げるなどたくさんの優れた効果があるとされています。

芋しら和えの中には地元で採れたにんじんやほうれんそうなどが入っています。



## 1月：芦北地区

### 地場産の食材

だいこん・かぶ・はくさい・キャベツ・ねぎ・不知火・ちりめん・かぼ  
 ちゃ・スティックセニョール・スイートスプリング・ゆず・しいたけ

### <献立名>

食パン  
 牛乳  
 はくさいのクリーム煮  
 ちりめんサラダ  
 不知火



地産地消充足率 75%

### (料理名 ちりめんサラダ)

材料名	分量(1人分) g	作り方
しらす干し	2	① 材料の下ごしらえをする。 きゅうり【輪切り】 ブロッコリー【小房に分ける】
ブロッコリー	40	
きゅうり	10	
ホールコーン	10	② しらす干し、きゅうり、ブロッコリー、ホールコーンは加熱殺菌後、冷却する。
うすくちしょうゆ	2	
穀物酢	1	③ ②の食材と調味料を混ぜ合わせて仕上げる。
三温糖	1	
塩	0.1	
ごま油	1	

### ちりめん(しらす干し)

ちりめんはイワシの稚魚を釜茹でし、乾燥させたものです。稚魚は傷みやすいため、水揚げされたらすぐに加工されます。ちりめんは、茹で上がる時にうま味成分が出ていくため、釜茹でのスピードも味を決めるポイントです。それはうろこがなく時間が経つにつれ表面の膜が溶けるためです。

ちりめんのカルシウム含有量は、牛乳に含まれるカルシウムの約3倍もあります。また、カルシウムの吸収率を高めてくれるビタミンDも豊富に含まれています。



## 2月：熊本市

### 地場産の食材

ねぎ・こまつな・チンゲンサイ・ほうれんそう・さつまいも・ミニトマト・ブロッコリー・スティックセニョール・いちご・ネーブル

### <献立名>

麦ご飯  
牛乳  
レバーとポテトのナッツ和え  
みそ汁  
ほうれんそうのごま和え



地産地消充足率 43%

### (料理名 ほうれんそうのごま和え)

材料名	分量(1人分) g	作り方
ほうれんそう	15	① 材料の下ごしらえをする。 にんじん【せん切り】 ほうれんそう【1cm幅】
もやし	30	
にんじん	4	
ごま	0.8	② にんじん・ほうれんそう・もやしは加熱殺菌後、冷却する。
すりごま	0.8	
三温糖	0.8	③ ②の野菜とごま、調味料を混ぜ合わせ仕上げます。
こいくちしょうゆ	2.5	
みりん	0.4	

### ほうれんそう

ほうれんそうは栄養価が高く、かぜ予防に最適なビタミン類や鉄、食物繊維など不足しがちな栄養素をたっぷり含んでいます。

熊本市の給食では「ミラージュ」という品種のほうれん草が食べられています。「ミラージュ」は、大きくて葉が肉厚なのが特徴です。

ほうれん草の栽培には、土作りが大切です。種まきをする1～2週間前に堆肥を混ぜて土作りをします。

堆肥はエコファーマー(※1)の方が作った有機肥料を使用しています。

※1 エコファーマーとは、環境に優しい農業で国から認定を受けた生産者のこと



## 2月：宇城地区

### 地場産の食材

だいこん・のり・さといも・れんこん・九条ねぎ・いちご・不知火（デコポン）・きゅうり・なす・ミニトマト・白玉粉・のり

### <献立名>

麦ご飯  
牛乳  
さばみそ煮  
ふぶき汁  
こまつなとじゃこのおろし和え



地産地消充足率 60%

### （料理名 こまつなとじゃこのおろし和え）

材料名	分量（1人分）g	作り方
しらす干し	3	① 材料の下ごしらえをする。 こまつな【2cm幅】 だいこん【おろして、水分をきる】 ぶなしめじ【根元を切り、ほぐす】 わかめ【水戻し】 ② すべての食材を加熱殺菌後、冷却する。 ③ ②の食材と調味料を混ぜ合わせ仕上げる。 ※だいこんおろしは水分が多いと真空冷却機使用時に庫内で爆発する可能性があるの で、しっかり水分をきる。
カットわかめ	0.3	
こまつな	18	
ぶなしめじ	5	
だいこん	30	
うすくちしょうゆ	1.5	
穀物酢	1	
三温糖	1	

### だいこん

大根は古くから日本人になじみの深い野菜で、春の七草の一つ“すずしろ”です。大根本来の旬は晩秋から冬にかけてで、みずみずしく甘みがあります。しかし、今は品種改良も進み、一年を通して市場に出回っています。

大根にはジアスターゼといわれるでん粉分解酵素が多く含まれており、消化を助け胃もたれや胸やけなどを防ぐ効果があります。お餅に大根おろしをつけて食べられるのはそのためです。ちなみに、大根の葉は緑黄色野菜でビタミン類やカルシウムなどの栄養が豊富に含まれています。





## 2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・はくさい・トマト・キャベツ・だいこん・ほうれんそう・いちご・さといも・なす・ミニトマト

### <献立名>

麦ご飯  
牛乳  
魚の香味漬け  
はくさいのみそ汁  
ごま和え



地産地消充足率 55%

### (料理名 はくさいのみそ汁)

材料名	分量(1人分) g	作り方
にんじん	8	① 材料の下ごしらえをする。 にんじん【いちょう切り】 たまねぎ【薄切り】 はくさい【1.5cm幅】 豆腐【さいの目切り】 ねぎ【小口切り】 えのきたけ【根元を切り、半分に切る】 油揚げ【短冊切り】
たまねぎ	15	
えのきたけ	7	
木綿豆腐	20	
油揚げ	4	
はくさい	22	② 煮干してだしをとる。 ③ ②のだしに火の通りにくい食材から順に加える。
ねぎ	5	
麦みそ	9.5	④ 火が通ったら麦みそを入れ、味を調える。 ⑤ 最後にねぎを入れ、仕上げる。
煮干し	1.5	
水	120	

### みそ

毎年JA玉名女性部の方から、子ども達に地元の物を食べてほしいという思いで、手作り味噌の提供があります。

食材は国内産の麦、JA玉名管内で収穫した大豆（ふくゆたか）を使い、のべ20人程で三日間かけて260kgの味噌を作ります。10月から熟成させ、3～4ヶ月でできあがります。

2月に玉名町小学校で贈呈式が行われます。その後2市4町に提供されます。

全国では米麴を使った米みそが多いですが、昔九州では米が取れにくく、代わりに麦の生産が盛んだため、麦を麴にしてみそが作られるようになりました。他のみそに比べて麴の量が多いので、甘みと香りが強いのが特徴です。



## 2月：山鹿地区

### 地場産の食材

ほうれんそう・ポンカン・しゅんぎく・ねぎ・かぶ・ゆず・はくさい・だいこん・不知火・にんじん・白ねぎ・さつまいも・じゃがいも・れんこん・こまつな・なばな・にら・しいたけ・いちご・赤米・黒米

### <献立名>

麦ご飯  
牛乳  
いわしの梅煮  
あすか汁  
煮なます



地産地消充足率 58%

### (料理名 煮なます)

材料名	分量(1人分) g	作り方
油揚げ	8	① 材料の下ごしらえをする。 油揚げ・だいこん・にんじん【短冊切り】 ② 釜に油を入れ、だいこん、にんじんを入れて、しんなりするまで炒める。 ③ みりん、三温糖を加えて炒め、さらにしょうゆを加える。 ④ 油揚げを入れて火を通し、味を調べて仕上げる。
だいこん	50	
にんじん	5	
ごま	0.3	
三温糖	1.2	
うすくちしょうゆ	4	
こいくちしょうゆ	1	
みりん	1	
サラダ油	1	

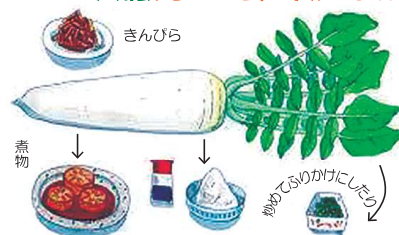
### 煮なます

昔は大根がたくさんとれる時期になると、必ず煮なますが食事に出されていました。煮なますは煮たり炒めたりすることでかさを減らすことができるので、野菜をたくさん食べるよう工夫された料理です。

大根は部位によって辛さが異なり、上の部分は甘いのでサラダに向いていて、下の部分は辛いので大根おろしにおすすめです。



大根丸ごと食べ尽くし!!



## 2月：上益城地区

### 地場産の食材

にんじん・ほうれんそう・ねぎ・だいこん・さつまいも・さといも・にら・ミニトマト・乾しいたけ・チンゲンサイ・すいか・いちご

### <献立名>

カレーライス  
牛乳  
にんじんサラダ  
福神漬



地産地消充足率 43%

### (料理名 にんじんサラダ)

材料名	分量(1人分) g	作り方
にんじん	15	① 材料の下ごしらえをする。 にんじん【せん切り】 きゅうり【輪切り】
ツナ	12	
炒り卵	15	
きゅうり	20	② ①の野菜は加熱殺菌後、冷却する。 炒り卵は加熱冷却後、ほぐす。
オリーブ油	1	
穀物酢	0.6	③ ツナと②を調味料で和えて仕上げ る。
三温糖	0.3	
塩	0.1	
こしょう	0.02	

### にんじん

益城町では4月から7月に収穫する「春にんじん」と、11月から3月に収穫する「秋冬にんじん」が栽培されています。寒い時期に生長する秋冬にんじんは、春にんじんより甘みが増しておいしくなります。

寒くなり、霜がおりと葉が枯れてしまい、機械での収穫ができなくなるので、手作業で1本1本掘って収穫するそうです。



## 2月：芦北地区

### 地場産の食材

ねぎ・ほうれんそう・だいこん・はくさい・ぽんかん・じゃがいも・にんじん・かぼちゃ・スティックセニョール・キャベツ・不知火・ちりめん

### <献立名>

青菜ご飯  
牛乳  
水俣ちゃんぽん  
ししゃもフリッター  
県産みかんゼリー

地産地消充足率 35%



### (料理名 水俣ちゃんぽん)

材料名	分量 (1人分) g	作り方
中華麺 (ゆで)	30	① 材料の下ごしらえをする。 中華麺【スチコンで蒸す】 かまぼこ【短冊切り】 キャベツ【ざく切り】 たまねぎ【薄切り】 もやし【下茹で】 にんじん【せん切り】 きくらげ【水戻し、せん切り】 ねぎ【小口切り】 ② 豚肉を炒め、酒、塩、こしょうをし、たまねぎ、にんじん、きくらげを加えて炒める。 ③ 煮干しだし、白湯、鶏がらだし、水を加えて、うまみが出るようにしばらく炊き、かまぼこ、キャベツ、もやしを加える。 ④ うすくちしょうゆで味を調え、中華麺とねぎを加えて仕上げる。
豚肉	15	
かまぼこ	8	
キャベツ	20	
たまねぎ	15	
にんじん	8	
もやし	15	
きくらげ	0.5	
ねぎ	3	
煮干し	2	
白湯	4	
鶏がらだし	0.3	
酒	1	
うすくちしょうゆ	2.5	
塩	0.05	
こしょう	0.05	
水	100	

### 水俣ちゃんぽん

長崎から伝わったちゃんぽんは、雲仙を経て、天草、そして水俣に伝わり、今の水俣ちゃんぽんになりました。

水俣ちゃんぽんの特徴は、煮干しでだしをとり、豚肉や鶏がらを煮込んでとった白湯（白濁スープ）と合わせているところです。

ちゃんぽんの味が、長崎から天草、天草から水俣へと伝わるにつれて、あっさりした感じに変わっていったそうです。



## 3月：熊本市

### 地場産の食材

ミニトマト・ピーマン・こまつな・チンゲンサイ・ほうれんそう・  
一文字・ブロッコリー・いちご・はるか・不知火

### <献立名>

麦ご飯  
牛乳  
大豆の五目煮  
しゅんぎくとチンゲンサイのからし和え  
焼きのり



地産地消充足率 46%

### (料理名 しゅんぎくとチンゲンサイのからし和え)

材料名	分量(1人分) g	作り方
チンゲンサイ	15	① 材料の下ごしらえをする。 にんじん【せん切り】 チンゲンサイ・しゅんぎく・キャベツ【1cm幅】
キャベツ	15	
しゅんぎく	8	
にんじん	8	
三温糖	1.5	② ①の野菜を加熱殺菌後、冷却する。
うすくちしょうゆ	2	
穀物酢	1.5	③ からしはお湯で溶き、調味料でのばす。
からし(粉)	0.4	
ごま	0.8	
		④ ②の野菜と③の調味料を混ぜ合わせ仕上げる。

### チンゲン菜

熊本市では北部地区でたくさんのチンゲン菜が収穫されています。

継続的に収穫できるように、植えは時期をずらして行っています。夏場は約40日間、冬場は約80日間で収穫できるそうです。農家の方が一番大切にしていることは、土作りで、化学肥料を全く使わずに栽培されています。1年中ビニールハウスで栽培されていますが、冬は葉がやわらかい「青帝」という品種のチンゲン菜が採れます。



## 3月：宇城地区

### 地場産の食材

新キャベツ・ブロッコリー・れんこん・いちご・不知火（デコポン）・  
ネーブル・きゅうり・なす・ミニトマト・白玉粉・のり

### <献立名>

麦ご飯  
牛乳  
肉団子  
わかめスープ  
ブロッコリーサラダ



地産地消充足率 40%

### （料理名 ブロッコリーサラダ）

材料名	分量（1人分）g	作り方
ブロッコリー	20	① 材料の下ごしらえをする。 ブロッコリー【小房に分ける】 きゅうり【輪切り】 ② ブロッコリー、きゅうり、コーンを加熱殺菌後、冷却する。 ③ 調味料を合わせ、ドレッシングを作る。 ④ ②と③を混ぜ合わせ、仕上げる。
きゅうり	15	
ホールコーン	5	
三温糖	0.1	
うすくちしょうゆ	1.5	
穀物酢	1.2	
サラダ油	0.5	
塩	0.03	
こしょう	0.02	

### ブロッコリー

ブロッコリーの主な産地は八代地区で、11月から3月頃まで収穫されます。新鮮なブロッコリーを提供するために、発砲スチロールの箱に氷を充填して出荷しているそうです。

花蕾が緑色で締まっていて、葉に勢いがある物が、おいしいブロッコリーの見極め方です。

ブロッコリーは、たくさんのビタミンや無機質が含まれているため、特に寒い時期はかぜ予防におすすめの食材です。



## 3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・キャベツ・はくさい・トマト・いちご・にんじん・なす・ミニトマト

### <献立名>

麦ご飯  
牛乳  
肉じゃが  
いかの酢みそ和え  
干しアミの佃煮



地産地消充足率 43%

### (料理名 干しアミの佃煮)

材料名	分量(1人分) g	作り方
干しアミ	3	① 干しアミを鍋に入れ、焦げないように炒る。 ② 調味料を入れ、中火から弱火にして、煮汁がなくなるまで煮詰める。 ③ ごまを入れて、仕上げる。
ごま	1	
酒	0.8	
みりん	1.5	
こいくちしょうゆ	1.5	
三温糖	0.6	
水あめ	1	
おろししょうが	0.15	

### アキアミ

有明海沿いの玉名地域では初秋になると「アキアミ」と呼ばれるオキエビ漁が始まります。「アキアミ」は「あみはり網漁業」を行いますが、網が三角形のため、地元の漁師の方はアキアミ漁のことを「さんかく」と呼んでいます。

小粒で甘みがある「アキアミ」はサクラエビ科の仲間です。

「アキアミ」は生のまま塩漬加工され「漬けアミ」と呼ばれます。そのまま食べることも多いですが、お茶漬けなどいろいろな料理に入れて食べます。



## 3月：山鹿地区

### 地場産の食材

なばな・ふき・いちご・不知火・ほうれんそう・はくさい・こまつな・にら・しいたけ・赤米・黒米

### <献立名>

かしわ飯  
牛乳  
鮭チーズフライ  
豆腐汁  
シャキシャキ梅和え



地産地消充足率 53%

### (料理名) かしわ飯

材料名	分量(1人分) g	作り方
精白米	50	① 材料の下ごしらえをする。 油揚げ【小さめに切る】 乾しいたけ【水戻し、せん切り】 にんじん【せん切り】 ごぼう【ささがき】 つきこんにゃく【下茹で】
麦	4	
つきこんにゃく	8	
油揚げ	5	
にんじん	8	② 洗米し、炊く。
ごぼう	15	
えだまめむき身	7	③ 釜に油を入れ、鶏肉を炒め、肉の色が変わってきたら酒を加える。こんにゃく、ごぼう、にんじん、しいたけ、油揚げの順に炒めて調味し、えだまめを加える。
乾しいたけ	0.8	
三温糖	2.5	
うすくちしょうゆ	4	
こいくちしょうゆ	2	④ 炊きあがったご飯に③を混ぜ込み仕上げ。
酒	1.5	
みりん	1.5	
サラダ油	0.8	

### かしわ飯

昔から、地域のお祭りや、田植え、稲刈りなどのときに、ハレの日に作られている郷土料理の一つです。昔は鶏を飼っていた家が多かったそうで、行事やお祝い事のときに、庭先で飼っていた鳥を料理してごちそうを作っていました。肉はかたくても、味がよく出て、おいしかったそうです。祭には、かしわ飯・豆腐汁・なます等を組み合わせて食べていました。





## 3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・  
乾しいたけ・ほうれんそう・チンゲンサイ・にんじん

### <献立名>

麦ご飯  
牛乳  
たらの香味だれ  
つぼん汁  
にらの和えもの

地産地消充足率 68%



### (料理名 にらの和えもの)

材料名	分量 (1人分) g	作り方
卵	10	① 材料の下ごしらえをする。 にら【2cm】 きゅうり【輪切り】 にんじん【せん切り】 きくらげ【水戻し】 ② ①の食材ともやしを加熱殺菌後、冷却する。 ③ 卵はAの調味料を入れて、炒り卵を作り、冷却する。 ④ ②と③をBの調味料で和えて仕上げる。
A (三温糖)	0.1	
塩	0.05	
にら	10	
もやし	20	
きゅうり	10	
にんじん	5	
きくらげ	0.5	
B (三温糖)	1.2	
穀物酢	2.0	
うすくちしょうゆ	2.5	
ごま油	1	

### にら

上益城では、熊本県で生産されるにらの8割以上を占めるほど、にらの栽培が盛んです。にらは、苗を定植した後、約4ヶ月で写真のように大きくなります。根元から刈り取り、収穫した後はひと月ほどするとまた同じように生長します。暑い時期は露地栽培ですが、寒い時期はビニールハウスで栽培しています。毎月収穫を行い、ひとつの苗で2年ほど収穫を繰り返すことができます。



## 3月：芦北地区

### 地場産の食材

不知火・ねぎ・わかめ・サラダたまねぎ・だいこん・はくさい・かぼちゃ・スティックセニョール・キャベツ・ちりめん

### <献立名>

たけのこご飯  
牛乳  
メバルのみそ汁  
春野菜のサラダ



地産地消充足率 58%

### (料理名 春野菜のサラダ)

材料名	分量(1人分) g	作り方
菜の花	8	① 材料の下ごしらえをする。 菜の花【3cm程度に切り、下茹で】 キャベツ【せん切り】 たまねぎ【薄切り】 きゅうり【半月切り】
キャベツ	30	
サラダたまねぎ	2	
きゅうり	20	② ①の食材とホールコーンを加熱殺菌後、冷却する。
鶏ほぐし身	8	
ホールコーン	5	③ 鶏のほぐし身と②をサラたまドレッシングで和えて仕上げる。
サラたまドレッシング	6	

### 柑橘類

熊本県の南部に位置するリアス式海岸に面した温暖な芦北・水俣地域では、多くの柑橘類が栽培されています。給食でも、多くの地場産の柑橘類を使用しています。

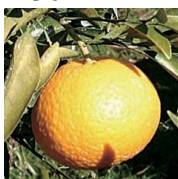


不知火

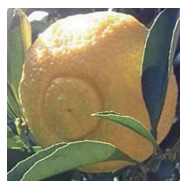
河内晩柑



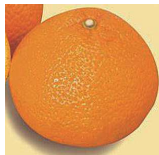
甘夏



はるか



スイートスプリング



柚子



レモン

