



毎月19日は
食育の日

令和6年度・食育の日のテーマ
食文化：和食・日本の郷土料理と世界の料理
「日本の郷土料理」

日	曜	献立	1人1日 kcal	たん白質 g	脂質 g
3	月	牛乳 麦ごはん 肉じゃが キャベツのゆかりあえ ぶどうゼリー	710	19.9	13.1
4	火	牛乳 麦ごはん 焼きししゃも きんぴら 白玉汁 歯と口の健康週間(6/4~6/10)	736	28.6	19.6
5	水	牛乳 背割パン ドライカレー キャベツとベーコンのスープ	706	32.7	27.2
6	木	牛乳 ごはん 高野豆腐の甘酢炒め ならたま汁	817	26.6	27.0
7	金	牛乳 ごはん いわしフライ ひじきサラダ みそ汁	810	27.3	29.1
10	月	牛乳 ごはん 鶏肉とカシューナッツの炒め物 アジアンスープ	840	27.5	29.9
11	火	牛乳 麦ごはん 厚揚げのうま煮 昆布あえ	742	25.8	21.5
12	水	牛乳 ミルクパン スパゲティミートソース グリーンサラダ みかんジュース	926	36.1	29.2
13	木	牛乳 ごはん 鶏肉の照り焼き こぶきいも ワンタンスープ	748	29.4	21.0
14	金	牛乳 ごはん かつおの角煮 切り干しサラダ みそ汁	751	31.5	20.0
17	月	牛乳 ごはん 千種焼き ナムル キムチチゲ 世界の料理:韓国	762	33.3	24.1
18	火	牛乳 コップパン ポテトのカレー煮 荳わかめのサラダ 冷凍みかん	762	25.3	28.4
19	水	牛乳 ごはん 厚揚げの田楽 高菜の炒め物 タイピーエン【食育の日】タイピーエン	742	28.5	23.1
20	木	牛乳 ごはん レバーと芋のアーモンドがらめ キャベツとハムのサラダ 魚そうめん汁	839	29.8	25.5
21	金	牛乳 麦ごはん さばのみそ煮 アーモンドあえ すまし汁	704	33.6	16.9
24	月	牛乳 ごはん 野菜チャンプルー もずく汁 アセロラゼリー 郷土料理:沖縄県	731	30.4	20.0
25	火	牛乳 きびごはん ごぼう天うどん ならともやしのあえもの	712	20.9	18.4
26	水	牛乳 黒糖パン ポークビーンズ チンゲン菜のスープ	705	34.2	24.4
27	木	牛乳 麦ごはん きびなごの南蛮漬け 小松菜のおひたし みそ汁 ヨーグルト	727	28.6	17.2
28	金	牛乳 麦ごはん キーマカレー 海草サラダ	812	26.7	29.2

熊本県

自然に恵まれた
地域色豊かな食文化

熊本県は、活火山・阿蘇山をもつことから「火の国」と呼ばれています。九州地方の中央部に位置し、北東部に阿蘇山、西部に有明海や八代海、海に突き出した宇土半島の先には天草諸島があります。山地・海・平野・島と多様なエリアを有するため、各地域で気候風土はかなりの違いがあります。



かつて軍馬の産地であった阿蘇地域は、戦後の食糧難で馬肉を食べ始め、馬刺しも広く一般に伝わったそうです。豊かな自然の恵みを背景に、米、野菜、果樹、畜産が盛んです。

～ 熊本県の特産品 ～

県内での生産量が多いものを使った、有名な特産品が数多くあります。



高菜漬け

からし蓮根



馬刺し

いきなり団子



郷土料理

タイピーエン(太平燕)



タイピーエンは、春雨とたっぷりの野菜が入った中華風春雨スープで、戻した春雨に豚肉や、エビ、イカ、キャベツ、にんじんなどの旬の野菜とゆで卵を鶏がらや豚骨スープで煮た、熊本県の郷土料理です。

もともとは中国福建省に伝わる郷土料理で、明治時代に華僑によって日本に伝来し、日本独特のアレンジが加えられたとされます。現在は熊本県の中華料理店における定番メニューとして、家庭でもよく食べられています。

熊本県の郷土料理

6月の献立より

タイピーエン

材料(4人分)

- 豚肉こま切れ 60g
- むきえび 40g
- うずら卵水煮 80g
- 春雨 25g
- キャベツ 60g
- 玉ねぎ 60g
- にんじん 30g
- しょうが 2g
- 干しきくらげ 2g
- ねぎ 20g
- 油 小さじ1
- 薄口しょうゆ 大さじ1
- 塩 少々
- こしょう 少々
- 鶏がらスープ 400ml

作り方

- ①キャベツは短冊切り、玉ねぎはスライス、にんじんはいちょう切り、しょうがはみじん切り、きくらげは水戻ししてせん切り、ねぎは小口切りにする。春雨は下ゆでしておく。
- ②鍋に油を熱し、豚肉を炒める。
- ③肉に火が通ったら、ねぎ以外の野菜、えびも加えて軽く炒める。
- ④鶏がらスープと調味料、うずら卵水煮、春雨を加えて煮る。
- ⑤味を調べて、ねぎを加えて仕上げる。

油で揚げたゆで卵をトッピングすることも
あるそうです。

