

# 地域の食材を活かして健康で豊かな食生活を!!

毎月第3土曜日は「かごしま生き生き食の日」

かごしまの食材

かごしまの食材

## 春(3~5月)



## 夏(6~8月)



## 秋(9~11月)



## 冬(12~2月)



### 鹿児島県の畜産物(通年)

鹿児島黒牛



かごしま黒豚



さつま地鶏



牛乳



卵



区分	料理例	料理例	料理例	料理例	区分
----	-----	-----	-----	-----	----

主食	酒ずし(主食:1.5、副菜:1、主菜:2)	山菜おこわ(主食:2、副菜:1)	冷や汁(主食:2、副菜:1、主菜:2)	中華おこわ(主食:1.5、主菜:1)	里手とちりめんの炊き込みご飯(主食:1.5、副菜:1)	大豆ご飯(主食:1)	主食
	かつおの茶漬(主食:1.5、主菜:2)	たけのこご飯(主食:1.5、副菜:1)	冷やそうめん(主食:2)	からいもご飯(主食:2)	黒豆みりんとん(主食:1、副菜:1、主菜:1)	鶏ずし(主食:1、主菜:1)	

副菜	つわぶきの佃煮(副菜:1)	じゃがいもの煮物(副菜:2)	春かん(煮しめ)(副菜:4)	へちまとソーメンの汁(副菜:1)	かいのご汁(副菜:2、主菜:1)	とうがんの煮込み(副菜:4、主菜:1)	大根菜のよごし(白和え)(副菜:1)	きのごすり身煮し(副菜:1、主菜:1)	副菜	
	あおさのかきあげ(副菜:2)	さのぼりあげ(野菜天ぷら)(副菜:1)	といもからの酢の物(副菜:1)	かぼちゃの煮物(副菜:1)	きゅうりとわかめの酢の物(副菜:1)	さつまいものサラダ(副菜:1、主菜:1)	里いも田楽(副菜:1)	長手の酢の物(副菜:1)		いもんせんの煮しめ(副菜:2)

主菜	鶏肉の香焼き(副菜:2、主菜:3)	あさりのみそ汁(主菜:1)	かつお腹皮の蒲焼き風(主菜:2)	牛肉とピーマンの炒め物(副菜:1、主菜:2)	とびうおの開き(主菜:2)	さばすき(副菜:2、主菜:3)	もんごんなます(大根とさばのなます)(主菜:1)	パショウカジキの照焼き(主菜:2)	主菜	
	かつおのたたき(副菜:1、主菜:3)	アオリイカのさしみ(主菜:2)	きびなごのオーロラソース(主菜:1)	うなぎの蒲焼き(主菜:3)	首折れサバのさしみ(主菜:2)	いうりみず(魚のみそ和え)(主菜:1)	昆布巻き(副菜:1、主菜:2)	こが焼き(主菜:2)		ふり大根(副菜:2、主菜:2)

牛乳・乳製品

果物	紅甘薯 1/2個	メロン 1/8個	パッションフルーツ 2個	温州みかん(ハウス)	すいか 2切れ	ぶどう 1/2房	果物			
	びわ2個	すもも2個	マンゴー 1/4個	温州みかん(極早生、早生、普通)	かき	いちご6個		ぼんかん	デコボン	たんかん

嗜好飲料	あくまき2切れ (134kcal)	かからん団子 1個 (118kcal)	つのまき 1個 (190kcal)	さつまぼうろ1枚 (118kcal)	ふくれ菓子1切れ (173kcal)	かるかん1個 (182kcal)	じゃんぼ餅1本 (58kcal)	嗜好飲料			
	ふもち1個 (166kcal)	いちもち1切れ (141kcal)	かつば焼き 1/4枚 (81kcal)	がじゃ豆20粒 (94kcal)	げたんは1切れ (85kcal)	文豆湯3切れ (173kcal)	みぎ100ml (105kcal)		ゆべし1切れ (89kcal)	甘酒100ml (128kcal)	からいもねったぽ1個 (107kcal)

<p>伝統行事と行事食(例)</p> <p>ひなまつり 春分・彼岸 端午の節句 お田植え祭り</p> <p>[3月: さつまずし、よもぎ団子、三角餅] [3月: ぼたもち] [5月: あくまき、かからん団子、つのまき] [5月: 煮しめ、ぼたもち]</p>	<p>七お盆</p> <p>[7月: 七夕団子、かつば焼き] [8月: 煮しめ、かいのご汁、おはき、米粉団子、落花生豆腐] [5月: 煮しめ、ぼたもち]</p>	<p>十五夜</p> <p>[9月: 月見団子、しんご団子、あんの餅] 秋分・彼岸 [9月: おはき] 豊稔祭り [11月: 甘酒、からいもあん餅]</p>	<p>冬大正七</p> <p>[12月: かぼちゃの煮物] 日 [12月: 餅、栗ん納豆] 月 [1月: おせち、こがやき、八頭の雑煮] 草 [1月: 七草がゆ] 小正月 [1月: 穂垂れひき]</p>	<p>伝統行事と行事食(例)</p>
--	--	--	---	--------------------