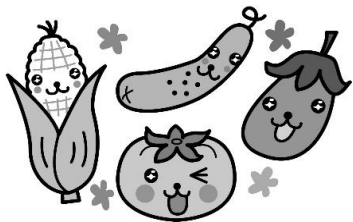




日曜	献立名	使用食品名						栄養価 エネルギー	家庭で とってほ しい食品
		体をつくる		体の調子を整える		エネルギーのもとになる			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
24月	ごはん 牛乳		牛乳				こめ	812	豆類
	夏野菜カレー	豚肉		にんじん ビーマン	なす たまねぎ スッキーニ にんにく りんご		じゃがいも あぶら		
	フルーツ白玉				みかん パイン 黄桃		しらたまもち		
25火	いりご菜めし 牛乳		いりご 牛乳	青菜			こめ	742	いも類
	ゴーヤチャンプルー	とうふ 豚肉 卵		ゴーヤ にんじん	たまねぎ もやし しいたけ		さとう あぶら		
	もやしとにらのツナ和え	ツナ		にら	もやし コーン		さとう こま		
26水	ごはん 牛乳		牛乳				こめ	788	魚介類
	ピピン丼	ぎゅうにく みそ		ほうれんそう にんじん	にんにく もやし		さとう こま こま油		
	わかめスープ	とうふ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ				
27木	ごはん 牛乳		牛乳				こめ	737	きのこ類
	お豆腐丼	とうふ 鶏肉 卵		にんじん いんげん ねぎ	たまねぎ しょうが しいたけ		さとう 鶏粉 やまといち		
	小松菜のごま和え		ひじき	こまつな	キャバツ もやし		さとう こま		
28金	ごはん 牛乳		牛乳				こめ	829	種実類
	ハヤシライス	牛肉 白花豆	スキムミルク	にんじん アスパラ ビーマン	たまねぎ しめじ にんにく		じゃがいも あぶら		
	フルーツゼリーミックス				みかん 黄桃 パイン りんご		アセロラゼリー		
31月	ごはん 牛乳		牛乳				こめ	789	海藻類
	スパイシートマトライス	豚肉 牛肉 レンズ豆		にんじん ビーマン トマト パセリ 枝豆	にんにく セロリ たまねぎ		じゃがいも さとう あぶら		
	ヨーグルト和え		ヨーグルト		みかん パイン 黄桃		ナタデココ レーズン		

※ 休校・天候などの関係で、献立内容を変更することがあります。ご了承ください。



給食 & 食育だより



朝食に合う沖縄料理 ~ 沖縄の学校栄養士の方に教えてもらいました。

忙しい朝、簡単に作れて、ご飯にも合う沖縄料理をぜひ試してください。

人参シリシリー 材料 (5人分)

- 人参 1本
- 卵 1個
- ニラ 塩 しょうゆ 油 少々

(作り方)

人参はおろし金で千切りにする。フライパンに油を熱し、人参を炒め、とき卵をまぜ、仕上げにニラを入れる。



グリーンふりかけ 材料 (5人分)

- 大根葉 80g
- 桜えび 4g
- 塩 小さじ1/4
- しらす干し 4g
- ごま 2g

(作り方)

大根葉は、茹でてみじん切りにし、他の材料といっしょに鍋でから煎りをする(15~20分)。仕上げに塩を加える。



「シリシリ」という言葉は沖縄の方言で、「こする、千切り」という意味です。

カチューユー (鯉湯) 材料 (1人分)

- 削り節 10g
- みそ 大さじ1/2
- 熱湯 1カップ

(作り方)

おわんに、削り節、みそを入れ、熱湯をそそぐだけ。
*卵、わかめ、ねぎなどをプラスして、カチューユーがちゅーばースープに変身! ※ちゅーばーとは沖縄の方言で強いという意味。



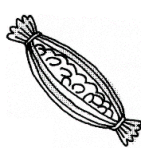
アンダンスー (油みそ) 材料 (5人分)

- 豚肉 100g
- みそ 110g
- 砂糖 1/4カップ
- 酒・みりん 大さじ1/2
- ごま 大さじ1

(作り方)

豚肉は固まりのままゆでて好みの大きさに切る。
熱したフライパンに肉を入れてよく炒め、全体にごまをふり入れる。

みそを全体になじむように入れ、しゃもじでかき混ぜながら弱火でゆっくり火を通す。酒、みりん、砂糖を入れ全体にツヤがでたら出来上がり。



ゴーヤチャンプルー 材料 (1人分)

- ゴーヤ 100g
- 卵 30g
- しょうゆ 5g
- 固めの豆腐 50g
- 糸けすり節 2g
- 油 5g
- 塩 0.8g

(作り方)

- ①ゴーヤはたて割りにし、中の種とわたをスプーンで取り除いてスライスし、うす塩をしておく。
- ②なべに油を熱し、豆腐を手で大きめにちぎって色づくまで炒めて取り出しておく。
- ③なべに油をたし、ゴーヤを入れていため、塩を加え、②の豆腐といためあわせる。
- ④卵をとき、③に流し入れて全体に混ぜ合わせ、仕上げに糸削り節としょうゆを加える。

「油みそ+納豆=納豆みそ」
沖縄の給食の人気メニューです。納豆嫌いの人におすすめの料理だそうです。

