



1人分 (中学生)

栄養価	エネルギー	たんぱく質		脂肪		食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				食物繊維
	Kcal	総量g	動蛋白g	総量g	動脂肪g	g	mg	mg	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g
	888	33.2	18.6	22.9	13.7	2.6	428	160	5.5	4.1	244	0.58	0.58	8	8.6

赤飯



材料 (1人分)

精白米…………… 80g 黒米…………… 1.8g
 麦…………… 15g 小豆…………… 7g

作り方

- ①小豆は洗い、柔らかくなるまで茹でる。
- ②黒米は軽く洗い、精白米と麦は研ぎ、①と一緒に浸漬させ炊く。

中身汁



材料 (1人分)

豚肉(もも)…………… 15g シママース…………… 1g
 豚中身…………… 20g 酒…………… 1g
 こんにやく…………… 20g 豚だし骨…………… 5g
 乾しいたけ…………… 2g かつお節…………… 3g
 生姜…………… 1g 水…………… 170g
 しょうゆ…………… 1.5g

作り方

- ①中身は1〜2回茹でこぼし、よく洗う。豚肉は茹でて短冊に切る。
- ②こんにやくは短冊に切り、茹でる。
- ③しいたけは戻してせん切りにし、生姜はすりおろす。
- ④豚だし骨とかつお節でだしをとる。
- ⑤だし汁に豚肉、中身、こんにやく、しいたけ、酒を入れて煮る。
- ⑥途中でシママースを半分入れ、煮る。味をととのえ火を消す直前におろし生姜を加える。

昆布炒め



材料 (1人分)

細切昆布…………… 4g しょうゆ…………… 2g
 切干大根…………… 2g 酒…………… 0.7g
 人参…………… 8g みりん…………… 0.7g
 赤かまぼこ…………… 5g 砂糖…………… 0.5g
 豚肉(バラかたまり)…………… 8g サラダ油…………… 0.7g
 かつおだし汁…………… 9g
 豚だし汁…………… 9g

作り方

- ①昆布は戻す。切干大根はもみ洗いし、水に漬けておく。
- ②人参、赤かまぼこは薄い短冊切りにする。
- ③豚肉は、②と同じ大きさの短冊に切る。
- ④鍋に油を入れ熱し、豚肉、切干大根、昆布、人参を炒め、調味料Aとだし汁を加え入れ煮込む。
- ⑤赤かまぼこを加え、さらに煮込む。

ンスナバーのズーナー



材料 (1人分)

ンスナバー(ふだん草) 30g 甘口白みそ…………… 4g
 島豆腐…………… 22g 酢…………… 4g
 A 砂糖…………… 1g
 シママース…………… 0.2g

作り方

- ①ンスナバーは洗ってせん切りし、ゆがいて水にさらす。
- ②島豆腐は茹でてつぶす。
- ③調味料Aを混ぜ合わせる。
- ④③に絞ったンスナバーと②を合わせる。

チンクワンのサーターアンダーギー



材料 (1人分)

小麦粉…………… 20g サラダ油…………… 0.8g
 ベーキングパウダー…………… 0.18g チンクワン(かぼちゃ)…………… 4g
 卵…………… 7g 揚げ油…………… 適量
 砂糖…………… 9g

作り方

- ①小麦粉とベーキングパウダーはふるっておく。
- ②かぼちゃは適当な大きさに切り、茹でて潰す。
- ③ボウルに卵を割り入れ、砂糖と混ぜ合わせる。サラダ油を加える。
- ④③に②を加えて混ぜ合わせ、②を入れる。
- ⑤適当な大きさに丸め、150℃〜160℃の油でゆっくり揚げる。



ちよとユシタリ

山原(ヤンバル)のあえもの

本島北部(山原:ヤンバル)ではあえもの全体のことを「いえーむん」といい、そのうち豆腐であえたものは「ズーナー」、「ソーナー」などとよびます。いえーむんは、畑でとれる野菜だけでなく海岸や野山に生えている野草を入れることもよくあります。また、ズーナーに入れる食材も様々で、大宜味村では潮干狩りですべてきたティラジャー(マガキ貝・コマ貝)を入れた「んぎやないえーむん」(またはンギヤナー)としてもおいしく頂いていたそうです。「インガナズーナー(ニガナのズーナー)」など、「ズーナー」の言葉の前に使った食材を入れて呼ぶことが多く、地域と特色がよく表れる一品です。山原の料理は、海や山、庭先など身近な自然をおいしく調理し、上手に栄養を取り入れています。

献立のお知らせ

行事名

ンスナバーについて

由来やいわれ

みなさん、こんにちは。「ンスナバー」とはふだん草という名前の大きな葉っぱのことで、別名「とこな」とか「とうぢしゃ」ともいいます。次々と絶えることなく葉が出てくるので、「不断草」と呼ばれるようになったという説もあります。もともとは、家で飼っていた豚のエサとして栽培していました。暑さと乾燥に強く、たくさん育つンスナバーは、戦争が終わって野菜が少なかった時期に見直され、私たちの食卓に出るようになりました。最近では品種改良されて、あくの少ないンスナバーが栽培されるようになっています。

昔はごちそうだったので、子どもたちはその時とばかりお腹いっぱい食べたそうです。

〇〇給食室より