



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 | 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 |
| | 821 | 31.7 | 20.1 | 18.6 | 2.7 | 372 | 118 | 3.7 | 3.6 | 375 | 0.61 | 0.69 | 58 | 5.9 |

麦ごはん

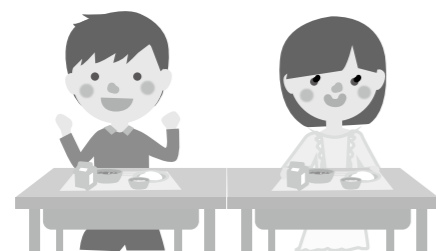


材料 (1人分)

精白米…………… 90g 麦…………… 10g

作り方

①精白米と麦を研ぎ、浸漬させて炊く。



からし菜チャンプルー



材料 (1人分)

からし菜…………… 42g ツナ…………… 10g
 シママース(塩もみ)…………… 適量 島豆腐…………… 17g
 人参…………… 16g サラダ油…………… 1g
 玉ねぎ…………… 13g しょうゆ…………… 0.65g
 もやし…………… 13g シママース…………… 0.5g
 キアギ…………… 13g サラダ油…………… 1.6g

作り方

- ①からし菜は2cmの長さに切り塩もみをし、水気を絞る。人参、玉ねぎはせん切り、キアギは短冊切りにする。
- ②鍋で油を熱し、島豆腐をちぎって入れ、強火で炒め、焼き目を付けて、取り出す。
- ③人参、玉ねぎ、キアギ、もやし、ツナを炒め、調味して②の島豆腐を加える。
- ④①のからし菜を入れ炒めて、仕上げる。

マンビカーのみぞれあんかけ



材料 (1人分)

マンビカー(しいら)…………… 50g 生姜…………… 0.5g
 小麦粉…………… 6.5g かつお節…………… 1g
 でん粉…………… 2g 水…………… 50g
 サラダ油…………… 4g 砂糖…………… 2g
 大根…………… 7g しょうゆ…………… 1.8g
 かつお節(糸けずり)…………… 0.8g みりん…………… 1.4g
 ねぎ…………… 6.5g シママース…………… 0.3g
 でん粉…………… 1.3g

作り方

- ①大根と生姜はすりおろし、ねぎは小口切りにする。
- ②かつお節でだしをとる。
- ③②に大根、生姜、④を入れて煮る。
でん粉でとろみをつけ、ねぎと糸けずりを入れみぞれあんを作る。
- ④小麦粉とでん粉を混ぜ合わせて、マンビカーにまぶす。
- ⑤④を170℃に熱した油で揚げる。
- ⑥揚げたマンビカーに③をかける。

新じゃが芋のみそ汁



材料 (1人分)

じゃが芋…………… 33g かつお節…………… 3.3g
 キャベツ…………… 20g 煮干し…………… 1.3g
 玉ねぎ…………… 13g 水…………… 180g
 人参…………… 10g 麦みそ…………… 3g
 豚肉(もも)…………… 13g 赤みそ…………… 3g

作り方

- ①かつお節、煮干しでだしをとる。
- ②豚肉はこま切り、じゃが芋、人参はいちょう切り、玉ねぎはくし切り、キャベツは2cm幅に切る
- ③だし汁を火にかけ、豚肉、人参、じゃが芋、玉ねぎ、キャベツの順で煮込む。
- ④材料に火が通ったら、みそを加えて仕上げる。

からし菜

からし菜は沖縄では「シマナー」とも呼びます。原産地は中央アジアで、沖縄へは9世紀に中国から渡来したと言われていいます。沖縄県内の主な産地は豊見城市・西原町などです。古くから栄養価の高い野菜として、沖縄では食べられています。独特の辛味が特徴で、辛味がきつい場合には湯通し後、塩漬けにすると辛味も和らぎます。色味もきれいになり、水気もさけるので、調理の仕上がりも良くなります。からし菜は漬物にして「チキナー」として炒めものにしたたり、和え物や煮物にします。



ちよとシタリ

西原町学校給食共同調理場

西原町は沖縄本島中部の南端に位置しています。沖縄の方言で北のことを「ニシ」と言い、西原は、首里王府からほぼ北側にある領地という意味で、「ニシバル(北原)」をそのまま「西原」と呼ばれるようになりました。明治41年には西原村となり、昭和40年代には様々な企業立地や大学移転に伴い、都市化が進み、昭和54年に村から町に変わりました。

西原町学校給食共同調理場は昭和59年に開所し、今年で35年を迎えます。提供食数は約4000食で、町内の全幼稚園および小学校へ給食を提供しています。

(受配校: 坂田幼稚園、西原幼稚園、西原南幼稚園、西原東幼稚園、坂田小学校、西原小学校、西原南小学校、西原東小学校、西原中学校、西原東中学校)

当調理場では、JAおきなわ西原支店と連携し、町内産の野菜を給食に取り入れ、地産地消に取り組んでいます。また、地元の麺業者に西原町特産のからし菜をペーストにして麺に混ぜ込んだ「シマナーそば」を給食に出しています。