

2020  
令和2年

5

グングウチ

- アズシバレー  
6日・7日(旧4/14・15)
- 沖縄本土復帰記念日…15日

2020 4

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

2020 6

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
26	27	28	29	30	1 旧4/9 赤口	2 旧4/10 先勝
3 旧4/11 反引 憲法記念日	4 旧4/12 先負 みどりの日	5 旧4/13 仏滅 こどもの日	6 旧4/14 大安 振替休日 アズシバレー	7 旧4/15 赤口 アズシバレー	8 旧4/16 先勝	9 旧4/17 反引
10 旧4/18 先負	11 旧4/19 仏滅	12 旧4/20 大安	13 旧4/21 赤口	14 旧4/22 先勝	15 旧4/23 反引 沖縄本土復帰記念日	16 旧4/24 先負
17 旧4/25 仏滅	18 旧4/26 大安	19 旧4/27 赤口 食育の日	20 旧4/28 先勝	21 旧4/29 反引	22 旧4/30 先負	23 旧4/1 仏滅
24 旧4/2 大安	25 旧4/3 赤口	26 旧4/4 先勝	27 旧4/5 反引	28 旧4/6 先負	29 旧4/7 仏滅	30 旧4/8 大安
旧4/9 赤口 31						



スチームコンベクション  
オープン

スチームコンベクションオープンには、「焼く」「煮る」「炒める」「蒸す」などあらゆる加熱調理ができます。

蒸し調理では、栄養素を逃がさず調理できます。アガラサーなどのデリケートな料理もきれいに仕上がります。

焼き調理では、高温で調理できるので、ジューシーな仕上がりになります。ケーキなどの焼き菓子に向いています。

焼きと蒸しを合わせた調理もできます。お肉が柔らかく美味しく食べることができます。

多くの調理場ではこのスチームコンベクションオープンを使って料理をつくることで、様々な調理法の料理をみなさんに美味しく食べてもらうことができますよう工夫しています。

アガラサー  
(ジーガステラ)

アガラサーは、小麦粉、黒糖、重曹、水を混ぜて蒸しあげた黒糖の香りがする素朴な味わいの菓子です。「アガラサー」は「蒸しあげる(アガラス)」からきているようです。また、「ジー」は、「地」のことを指し、ジーガステラの材料となる黒糖(さとうきび)も、麦も地(畑)にできるものだからそう呼ぶようになったそうです。



今しか食べられない  
最高の給食 皆の笑顔と共に輝き出す！  
「おかわり」のあなたの声で 笑顔さく

南大東村立南大東小学校 6年1組 山城 優真

沖縄高等特別支援学校 2年5組 比嘉 亜夢

かたいちがな なんかしくわっち～  
沖縄県学校栄養士会

公益財団法人 沖縄県学校給食会

〒900-0029 沖縄県那覇市旭町115番地15 TEL (098)867-1493  
E-mail: okigakkyu@okigakkyu.or.jp URL://www.okigakkyu.or.jp/  
— 学校給食会ホームページでも「かたいちがな なんかしくわっち～」をご覧ください —