



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 | 動蛋白g | g | mg | mg | mg | mg | A μgRE | B1 mg | B2 mg | C mg | g |
| | 801 | 42.1 | 29.8 | 16.2 | 9.7 | 2.6 | 379 | 127 | 3.9 | 3.4 | 235 | 0.89 | 0.72 | 29 | 4.8 |

クファージュシー



材料 (1人分)

| | |
|-----------------|------------------|
| 精白米…………… 80g | 豚だし汁(茹で汁) …… 50g |
| 麦…………… 10g | かつおだし汁…………… 58g |
| 豚肉(豚もも肉) …… 10g | しょうゆ…………… 3g |
| 人参…………… 15g | 酒…………… 1g |
| 白かまぼこ…………… 7g | シママース…………… 0.2g |
| 細切昆布…………… 1.2g | サラダ油…………… 0.6g |
| ねぎ…………… 3g | |

作り方

- ①精白米と麦を研ぎ、浸漬させておく。
- ②細切昆布は水でもどして、細かく刻んでおく。
- ③豚肉はかぶるくらいの水で茹でて、約5mmの角切りにする。ゆで汁は豚だし汁として使う。
- ④人参、白かまぼこは約5mmの角切りにする。
- ⑤炊飯器に米、麦、だし汁、豚肉、人参、白かまぼこ、細切昆布、調味料、サラダ油を入れて炊く。
- ⑥⑤に小口切りにしたねぎを混ぜて盛り付ける。

冬瓜のすまし汁



材料 (1人分)

| | |
|---------------|------------------|
| 冬瓜…………… 30g | しょうゆ(薄口) …… 1.5g |
| アーサ(生) …… 7g | シママース…………… 0.3g |
| 島豆腐…………… 15g | だし昆布…………… 1g |
| 乾しいたけ…………… 1g | かつお節…………… 4g |
| 生姜…………… 0.5g | 水…………… 160g |

作り方

- ①だし昆布とかつお節でだしをとる。
- ②アーサは洗いながらゴミなどを取り除き、水気を切っておく。
- ③冬瓜は薄いいちょう切りにし、島豆腐は1.5cmの角切り、乾しいたけは水で戻しせん切り、生姜はすりおろす。
- ④だし汁を火にかけ、冬瓜、しいたけを煮込む。
- ⑤材料に火が通ったら、島豆腐、アーサを加え、調味料で味をととのえる。
- ⑥生姜のしぼり汁を加えて仕上げる。

かつおの竜田揚げ



材料 (1人分)

| | |
|-----------------|-------------|
| かつお切り身…………… 60g | でん粉…………… 2g |
| しょうゆ…………… 2g | 揚げ油…………… 適量 |
| 酒…………… 1.5g | |
| みりん…………… 1.2g | |
| 生姜…………… 1g | |
| にんにく…………… 1g | |

作り方

- ①生姜とにんにくはすりおろす。
- ②かつお切り身の余分な水分をとり、Aに30分程度漬け込む。
- ③味が染みこんだ②に、でん粉をまぶし180℃の油で揚げる。

モーウイとゴーヤーの甘酢和え



材料 (1人分)

| | |
|---------------|------------------|
| モーウイ…………… 40g | 酢…………… 3g |
| ゴーヤー…………… 12g | 砂糖…………… 2g |
| パイン缶…………… 15g | シママース…………… 0.01g |

作り方

- ①ゴーヤーとモーウイは薄く切り、茹でて冷ます。
- ②パインは一口大に切る。(汁は使わない)
- ③調味料を合わせ、材料と和える。

黒糖アガラサー



材料 (1人分)

| | |
|---------------|--------------|
| 小麦粉…………… 16g | 卵…………… 8g |
| 重曹…………… 0.64g | 粉末黒糖…………… 8g |
| 酢…………… 1.6g | レーズン…………… 2g |
| 牛乳…………… 16g | |

作り方

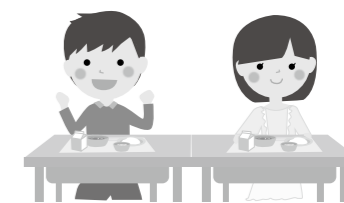
- ①小麦粉と重曹をふるいにかけておく。
- ②ボウルに酢と牛乳、卵、粉末黒糖を入れて、黒糖が溶けるまでよくかき混ぜる。
- ③②によくふるった粉類を入れて、ヘラでサクッと混ぜる。
- ④バットに③を流し入れ、上からレーズンをまぶす。
- ⑤④を蒸し器にセットして強火で25～30分蒸す。

西崎特別支援学校の食育

西崎特別支援学校は、知的障害の幼児児童生徒が通学している特別支援学校です。

特別支援学校の食育は、毎日の給食時間を使って丁寧にいらわれています。給食前には、身なりの整え方や手の洗い方、給食の準備では、牛乳やお膳などの数を数えたり手でしっかりと物をつかんで運ぶこと、また、食事の時は正しい姿勢で座ることや食器の使い方など基本的なことを繰り返し学んでいます。

栄養教諭との学習では、将来の肥満を防ぐために、幼稚園・小学部・中学部でしっかりと噛む練習やよく噛んで食べる大切さを学ぶ「カミカミ学習」を行っています。そして、毎月第3火曜日の「カミカミの日」でしっかりと噛んで食べる練習をしています。また、高等部では卒業後の社会参加に向けて、食に関する基本的な知識「3つの食品群をバランスよく食べる」学習をします。給食を通して繰り返し学習していくことで、望ましい食習慣を身につけます。



ちびとユシタリ

モーウイ (シロウリ)

きゅうりの仲間、赤毛瓜、赤瓜ともいわれる通り果皮が赤茶色で、細かい網目状の模様があるのが特徴です。また、越瓜(しろウリ)ともいわれています。原産はインド。15世紀頃に中国の越(現在の浙江省)から持ち込まれて琉球王朝時代の宮廷料理の食材として使われてきました。それが、一般の家庭でも使われ始め、広がっていききました。

そのまま食べてもシャキッとした淡白な味で、味噌漬けや黒糖漬や即席漬、角切りにして味噌煮やそばろ煮などにしてもおいしくいただけます。

