



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
	848	36.0	15.8	27.0	9.2	2.9	419	137	3.7	4.4	321	1.2	0.5	84	7.5

ピパーズジュース



材料 (1人分)

精白米……………95g	サラダ油……………4g
豚肉(肩)……………10g	A { しょうゆ……………1.5g シママス……………1.1g
平かまぼこ……………10g	
人参……………10g	かつお節……………2g
乾しいたけ……………1.2g	水……………60g
ごぼう……………10g	ピパーズの葉……………1g

作り方

- ①かつお節でだしをとる。
- ②精白米を洗い、浸漬させておく。
- ③乾しいたけを水で戻し、みじん切りにする。戻し汁は取っておく。
- ④豚肉は茹でこぼし0.5cm角に切る。茹で汁は取っておく。
- ⑤平かまぼこは0.5cm角に切る。
- ⑥ごぼうはささがき、人参はみじん切りにする。
- ⑦具を半分量のサラダ油で炒め、Aの調味料を加える。
- ⑧精白米に炒めた具、かつお節のだし汁(B)、乾しいたけの戻し汁(C)、豚肉の茹で汁(D)を加え炊き上げる。(BCDを合わせて110gの分量にする)
- ⑨ピパーズの葉は細いせん切りにする。
- ⑩炊き上がった後、残りのサラダ油とピパーズの葉を混ぜこむ。

軟骨ソーキ汁



材料 (1人分)

豚肉(軟骨ソーキ) ……55g	生姜……………2g
人参……………15g	かつお節……………4g
冬瓜……………100g	水……………200g
こんにゃく……………25g	A { 赤みそ……………4g 白みそ……………4g しょうゆ……………1g
きくらげ……………1.5g	
厚揚げ……………30g	
小松菜……………15g	

作り方

- ①かつお節でだしをとる。
- ②軟骨ソーキは茹でこぼし、軽く水洗いする。
- ③きくらげは戻して大きめに切る。
- ④冬瓜は2cm幅のいちょう切り、こんにゃくは三角切り、厚揚げは1.5cm幅の短冊切りにする。
- ⑤鍋にだし汁を入れ、軟骨ソーキを入れて火にかけ、沸騰したらアクをとり柔らかくなるまでゆっくり煮る。
- ⑥冬瓜、人参、こんにゃく、きくらげを入れて煮る。
- ⑦厚揚げを入れて煮る。
- ⑧生姜はすりおろし、小松菜は3cmの長さに切る。
- ⑨Aと生姜、小松菜を入れて仕上げ煮る。

パパイア和え



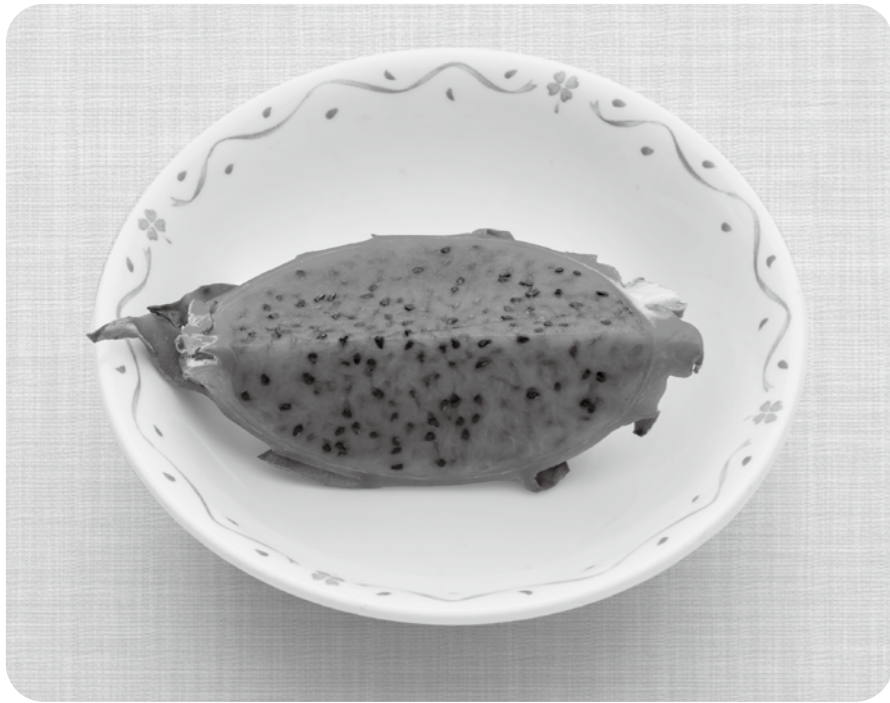
材料 (1人分)

パパイア……………50g	A { ミツカン酢……………4g シークワーサ果汁……………4g 粉末黒糖……………1.5g 砂糖……………0.8g いりごま(白)……………1.5g
ゴーヤ……………10g	
まぐろフレーク……………8g	
ミニトマト……………2g	

作り方

- ①パパイアはせん切り、ゴーヤはうすくスライスし、さっと茹でて冷ます。
- ②ミニトマトは小さく切る。
- ③まぐろフレークはほぐす。
- ④Aを合わせる。
- ⑤野菜をAの調味料で和えた後、いりごまを加える。

ドラゴンフルーツ



材料 (1人分)

ドラゴンフルーツ

作り方

- ①ドラゴンフルーツを1/6に切る。

献立のお知らせ

行事名 日本一早いお米について

由来やいわれ

みなさんこんにちは。
八重山地方では太陽の眩しい光が山の緑を鮮やかにしています。田んぼでは、お米の苗が金色の稲穂となり日本一早い新米の収穫時期を迎えています。

沖縄県のお米の栽培は二期作が行われていますが、八重山地方の一期作目は「超早場栽培」と呼ばれる栽培方法です。2月に田植えをし、4月後半に穂が出て、5月後半に収穫時期を迎えます。

今日、給食センターでは地域で育てられた新米を炊き上げて、学校に提供しています。今の時期にしかない真っ白でピカピカな甘い味の新米ごはんを味わってください。

〇〇給食室より

ちよとユシタワ

ピパーズ

和名:ヒハツモドキ。別名はジャワナガコショウ、ヒハツ。東南アジア原産のコショウ科、日本では沖縄県で栽培されたり、野生化しています。つる性で長さ4m程。八重山諸島(石垣島を中心とした島々)では主に「ピパーズ」と呼ばれる事が多く、八重山そばには欠かせない香辛料(島胡椒)です。島胡椒となるのは、ピパーズの果実の部分です。緑のうちに採取して天日干しにし、炒った状態で挽き、粉末にします。一般的には、沖縄のピパーズと言えば瓶に入り販売されている島胡椒になりますが、八重山では葉も食べられます。



八重山では、家の庭先や建物の壁や石垣などに這わせるほど身近なピパーズ。八重山のジュース(炊き込みご飯)には欠かせない食材で仕上げにピパーズの若葉を細かく刻んでいれます。ふわっとした独特の風味を楽しんで食べるのが昔から受け継がれてきた家庭の味です。

日本一早い「超早場米」

八重山の米作りは、一年間で二度収穫する二期作が行われています。一期作の植え付けは1月下旬から始まり、5月下旬には収穫ができる、低農薬栽培の超早場米です。美味しいお米を作るためには、真夏に収穫するよりも少し涼しい時期に収穫した方がより美味しいからです。

お米を美味しく食するには、収穫から3カ月までと言われていたのですが、今は昔と違い玄米にして貯蔵庫で保存することにより、1年中美味しく食べることができます。

そして二期作は7月～8月中旬に植え付けをし、11月に収穫します。二期作は、台風被害を受けやすいため多くは作っていません。二期作を作る目的は、出荷用もあるが、主に一期作の種もみを確保するためです。

一期作・二期作の銘柄は、各島々で異なりますが、石垣島では「ひとめぼれ」を栽培しています。ひとめぼれは、背が低い台風被害を減らすことができるからです。



大好きな「ピパーズジュース」「軟骨ソーキ汁」「パパイア和え」のメニューを食べる子どもたち!