

2020  
令和2年

7

シチグウチ

- 県産品奨励月間 ……1日～
- 五月ウマチー ……5日(旧5/15)

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
28	29	30	1 旧5/11 先負	2 旧5/12 仏滅	3 旧5/13 大安	4 旧5/14 赤口
5 旧5/15 先勝 五月ウマチー	6 旧5/16 反引	7 旧5/17 先負	8 旧5/18 仏滅	9 旧5/19 大安	10 旧5/20 赤口	11 旧5/21 先勝
12 旧5/22 反引	13 旧5/23 先負	14 旧5/24 仏滅	15 旧5/25 大安	16 旧5/26 赤口	17 旧5/27 先勝	18 旧5/28 反引
19 旧5/29 先負 食育の日	20 旧5/30 仏滅	21 旧6/1 赤口	22 旧6/2 先勝	23 旧6/3 反引 海の日	24 旧6/4 先負 スポーツの日 東京オリンピック 開会式	25 旧6/5 仏滅
26 旧6/6 大安	27 旧6/7 赤口	28 旧6/8 先勝	29 旧6/9 反引	30 旧6/10 先負	31 旧6/11 仏滅	1

2020 6

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 8

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



スライサー

食材を一定のスピードで動くコンベアという機械の上に乗せて送り、連続して一定の厚さで輪切り、せん切り、短冊切りなど様々な切り方ができる大量調理では欠かせない調理器具です。大量の食材を一定の厚さで切る事で火の通りがよくなり、均等に味がしみこみます。

ンブシー

豚肉と豆腐に季節の野菜を加えて、みそ味で煮込む料理です。用いる食材から出る汁(ドゥーヅル)を利用し、煮物より水気が少なく、じっくり味がしみこんだ沖縄の家庭料理です。地域によってンブシーのほかに、ウブシー、ウブサー、ンブサー、ンブスなどの呼び方があります。シブイ(冬瓜)のほかに、ナーペーラー(へちま)、パパヤー(パパイヤ)、ゴーヤーなどもンブシー料理の定番です。  
※地域によってはしょうゆや塩で味付けをすることもあります。



給食は 元気をくれる まほうだよ  
ほおばって 笑顔で食べる 君がすき

浦添市立港川中学校 3年5組 石川 愛七

宮古島市立上野小学校 5年1組 川 満綾 宮

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 —