



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	動脂g	g	mg	mg	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g
	860	31.7	24.1	23.8	22.5	2.4	449	135	4.5	4.2	433	0.62	0.55	69	8.3

きびごはん



材料 (1人分)

精白米…………… 90g もちきび…………… 10g

作り方

①精白米ともちきびを研ぎ、浸漬させて炊く。

シームヌ



材料 (1人分)

豚肉(豚三枚肉)…………… 23g 生姜…………… 0.4g
 こんにゃく…………… 20g かつお節…………… 4g
 平かまぼこ…………… 10g しょうゆ…………… 1g
 乾しいたけ…………… 1.3g シママース…………… 0.6g
 ねぎ…………… 1.8g 水…………… 180g

作り方

- ①かつお節でだしをとる。
- ②乾しいたけは水で戻しせん切り、ねぎは小口切り、生姜はすりおろす。
- ③かまぼこは短冊切り、豚三枚肉は茹でて短冊切り、こんにゃくはかまぼこより薄めの短冊切りにする。
- ④だし汁を火にかけ、ねぎと生姜以外の材料を入れ、煮込む。
- ⑤材料に火が通ったら、調味料を加え、弱火で煮込み、ねぎと生姜を加えて仕上げる。

ンブス (ンブシー)



材料 (1人分)

シブイ(冬瓜)…………… 90g 水…………… 60g
 豚肉(豚もも肉)…………… 13g A 赤みそ…………… 5.5g
 島豆腐…………… 27g A みりん…………… 1.5g
 小松菜…………… 8g サラダ油…………… 2g
 かつお節…………… 3g

作り方

- ①かつお節でだしをとる。
- ②シブイは3cmの角切り、小松菜は2cm幅に切り、豆腐は2cmの角切り、豚肉は茹でて短冊切りにする。
- ③調味料Aを混ぜておく。
- ④鍋に油を入れ、豚肉を炒める。
- ⑤シブイを入れ、全体に油が回ったら、だし汁を加え煮込む。
- ⑥シブイが柔らかくなってきたら島豆腐、小松菜を入れ、調味料Aを加えて少し煮込み仕上げる。

ゴーヤーのなまり節和え



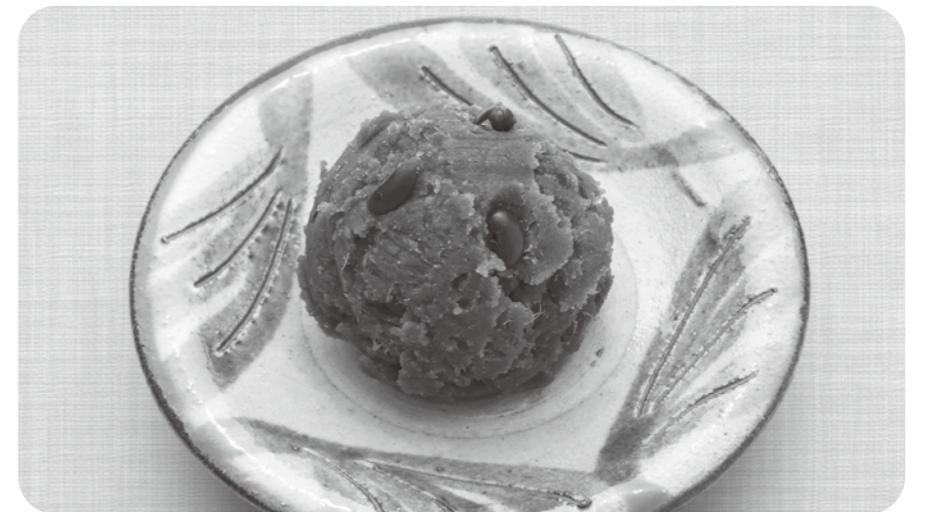
材料 (1人分)

なまり節…………… 8g たまねぎ…………… 14g
 ゴーヤー…………… 25g 乾きくらげ…………… 1.3g
 シママース(塩もみ用)…………… 0.2g A ごまドレッシング…………… 8g
 きゅうり…………… 10g A きな粉…………… 3.2g
 人参…………… 10g 白ごま…………… 1.3g

作り方

- ①調味料Aは混ぜて冷やしておく。
- ②ゴーヤーは縦半分に切って薄切りにして塩でもみ、乾きくらげは水で戻しせん切り、その他野菜もせん切りにする。
- ③切った食材をそれぞれ茹で冷ます。
- ④なまり節は骨を取り除きながらほぐし、蒸して冷ます。
- ⑤調味料Aとごまを材料と和える。

黒小豆入リンヌイ



材料 (1人分)

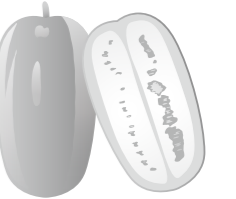
紅芋…………… 60g 粉末黒糖…………… 3.5g
 黒小豆…………… 3g 砂糖…………… 2g

作り方

- ①前日から黒小豆を浸漬しておく。※
 - ②黒小豆を鍋に入れて茹で、柔らかくなるまで煮る。
 - ③紅芋は輪切りにして水にさらす。
 - ④別鍋に紅芋とかぶるくらいの水を入れ、沸騰させ、弱火にして柔らかくなるまで煮て、ざるにあげ水を切る。
 - ⑤水気をきった紅芋を鍋にもとし、粉末黒糖と砂糖を入れ、弱火にかけながらなめらかになるまでつぶす。
 - ⑥②の黒小豆を混ぜ合わせ、アイスクリームディッシャーですくい、形を整える。
- ※豆類は前日から戻す場合は、蓋付きの容器に入れ、冷蔵庫で保管する。
 (調理場における衛生管理&調理技術マニュアル27ページ記載)

献立のお知らせ
冬瓜について

みなさん、こんにちは。
 今日、ンブス(ンブシー)に使った「冬瓜」についてお話します。
 「冬瓜」は沖縄本島の方言で「シブイ」、宮古島方言で「スウ」、多良間島方言で「スプリ」(「リ」は多良間島表記)といいますが、「冬瓜」を漢字で書くと「冬の瓜」と書きます。その理由は何でしょうか？



1. 冬瓜は冬のように冷たい野菜だから
 2. 冬瓜は冬が旬(たくさんとれて、おいしい時期)の野菜だから
 3. 冬瓜は冬まで保存することができるから
- こたえは、3の冬まで保存することができるからです。
 冬瓜は夏の旬の野菜です。沖縄では昔から夏場の野菜が少なくなる時季の貴重な夏野菜の一つとして用いられてきました。夏に収穫した冬瓜は、そのまま風通しの良い涼しい場所に置いておくと、冬まで保存することができるので、冬という字を使って「冬瓜」と名付けられたそうです。冬瓜は水分がたっぷり入っているので、暑い夏のからだにこもった熱をとってくれます。旬の野菜はおいしく、栄養もたっぷりです。おいしくいただきましょう。

ソーヌイについて

宮古島方言でソーヌイ、多良間島方言でソーヌイ(「イ」は多良間島表記)とは、ゆでた芋をつぶして作る芋団子のことです。大きめの団子で、昔は、家族で等分に切り分けて食べていたそうです。保存食として薄く切って乾燥させた芋を使って作るソーヌイは生の芋とまた違った香りで、日持ちも良かったと言われています。家庭によって作り方は様々で芋のみで作ったり、砂糖や黒糖、黒小豆を入れて作ったりしていました。



〇〇給食室より

ちよとエシタリ

宮古島の芋のおはなし

～芋ヌ主御嶽(ソーヌシュ ウタキ)～

沖縄本島では、野国総官が1605年に中国から芋苗を導入したことで有名ですが、宮古島では、それ以前の1597年、長真氏旨屋(※後の砂川親雲上旨屋)によって芋が伝わったと言われています。

長真氏旨屋は、琉球王府から宮古島へ帰島の際、逆風にあって中国へ漂着し、そこで芋の栽培方法を教わりました。その後、芋かずら(芋の茎の部分)を手にとり、難航しながらも宮古島へたどり着き、芋の栽培普及に努めました。やがて昇進した砂川親雲上旨屋は1642年に病死してしまいましたが、台風や旱魃に見舞われる宮古島で主食となる芋の普及に尽力し、島民を飢餓から救いました。このように宮古島の人の命をつないでくれた砂川親雲上旨屋はソーヌ主(芋の神様)として御嶽に祀られました。御嶽は現在の宮古島市西仲宗根にあります。



～紅芋～



1947年に宮古島の試験場で初めて育てられた芋が宮農36号です。県内で有名な紅芋もそのルーツは宮農36号と言われています。この芋の外皮は赤紫、可食部は薄い紫色で、粘り気があるのが特徴です。それから現在にかけて品種改良が繰り返され、その一種として備瀬(びせ)や、沖夢紫(おきゆめむらさき)があります。近年、宮古島では外皮、可食部ともに濃い紫色で甘さ控えめな「ちゅら恋紅」の栽培が増え、色鮮やかな紫色を活かし、お菓子の原料としても活用されています。