



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	動脂肪g	g	mg	mg	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g
	854	35.3	22.1	22.2	10.5	2.2	349	102	6.3	4.4	2190	0.96	1.1	47	5.2

麦ごはん



材料 (1人分)

精白米…………… 90g 麦…………… 10g

作り方

①精白米と麦を研ぎ、浸漬させて炊く。

チムシンジ



材料 (1人分)

豚レバー…………… 15g 赤みそ…………… 4.5g  
 豚肉(もも)…………… 18g 白みそ…………… 4.5g  
 チデークニ(島人参)… 15g かつお節…………… 3.5g  
 じゃがいも…………… 45g 豚茹で汁…………… 50g  
 にんにく葉…………… 6.5g 水…………… 180g  
 にんにく…………… 0.8g

作り方

- ①かつお節でだしをとる。
- ②豚肉、豚レバーはそれぞれ茹でて短冊切りにする。(豚肉の茹で汁は取っておく)
- ③じゃがいも、チデークニはいちょう切り、にんにく葉は2cmの長さに切る。にんにくはせん切りにする。
- ④①のだし汁に豚肉の茹で汁を加え、豚肉、チデークニ、じゃがいもを入れて煮る。
- ⑤豚レバーを入れ、アクをとりながら煮る。
- ⑥にんにくを入れ、調味料で味を整えたら、にんにく葉を入れ仕上げます。

フーチャンプルー



材料 (1人分)

くるま麩…………… 4g キャベツ…………… 15g  
 卵…………… 15g 人参…………… 10g  
 サラダ油…………… 2g もやし…………… 10g  
 島豆腐…………… 20g にら…………… 3g  
 サラダ油…………… 1g しょうゆ…………… 0.65g  
 ツナ…………… 15g シママース…………… 0.3g  
 小松菜…………… 15g サラダ油…………… 2g

作り方

- ①人参はせん切り、小松菜、キャベツ、にらは2cm幅に切る。
- ②くるま麩を水で戻し、水気を切ってほぐし卵に浸す。
- ③鍋に油を入れ熱し、②を炒めて取り出す。
- ④鍋に油を入れ熱し、豆腐をちぎって入れ、強火で色付くまで炒め、取り出す。
- ⑤人参、小松菜、キャベツ、にら、もやし、ツナを炒め、調味して③と④を加えて仕上げる。

田芋のから揚げ



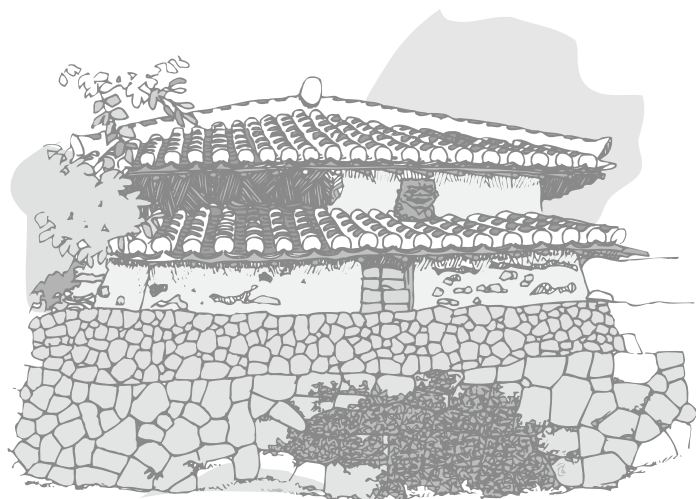
材料 (1人分)

田芋(蒸し)…………… 60g  
 揚げ油…………… 適量

A {  
 みりん…………… 2.4g  
 砂糖…………… 2g  
 しょうゆ…………… 2g  
 水…………… 2g

作り方

- ①田芋の皮をむいて、半月型に切る。
- ②Aを煮たて、つけ汁を作る。
- ③180℃の油で①を揚げ、熱いうちに②にくぐらせ網に上げる。



献立のお知らせ

島人参について

今日は島人参についてのお話しをします。島人参は沖縄の伝統的農産物の一つです。方言ではいくつか呼び方があり、沖縄本島では「チデークニ」、宮古島では「キダイクニ」、八重山では「キンダイクニ」と呼ばれています。島人参の色は黄色く、根の長さは30~40cmあり、ごぼうのように細長いのが特徴です。甘味があり、汁物や煮物、炒め物によく使われています。また、<sup>じょうじやく</sup>滋養食として沖縄では古くから料理されてきました。島人参にはカロテンが豊富に含まれ、皮膚を強くし、目のはたらきをよくしてくれます。カロテンは、油と一緒に調理をすると吸収がよくなります。



〇〇給食室より

ちんぷん

中城村学校給食共同調理場

中城村は沖縄本島中部に位置し、中城湾に面しています。農業が盛んな村として知られ、サトウキビを基幹作物とし、野菜類、花き、亜熱帯果樹、畜産など温暖な気候を生かした幅広い農業が行われています。特に島にんじん、島大根は、県内でも特産品として位置づけられており、「中城村島にんじんの日(12月12日)」も制定されています。

中城村学校給食共同調理場は昭和48年に開所し、今の調理場へ移って13年目を迎えます。提供食数は約2050食で、村内の幼稚園および全小中学校へ給食を提供しています。

(受配校: 中城小学校、津覇小学校、中城南小学校、中城中学校、中城幼稚園、津覇幼稚園)

当調理場では、本村の野菜コーディネーターと連携し、栄養士と一緒に農家の畑を訪れ、生育状態を確認しています。学校給食全体で使用する野菜の2割が中城村産で、地産地消に力を入れています。野菜加工場で加工された島人参は、給食でポタージュスープや島人参カステラに活用しています。