

2017  
2月



料理帳



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	動蛋白g	総量g	動脂g	g	mg	mg	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g
	871	34.7	41.7	25.3	3	321	94	3	4.8	405	1.02	0.9	30	6.3

## 赤米ご飯



材料 (1人分)

精白米 …… 88g 赤米 …… 5g

作り方

①米と赤米を研ぎ、浸漬させて炊く。

## ラフテー



材料 (1人分)

豚三枚肉 …… 50g 濃口しょうゆ …… 3g  
豚だし …… (ゆで汁) 15g 淡口しょうゆ …… 3g  
かつお節 …… 2g 生姜(うすぎり) …… 1片  
水 …… 20g (付け合わせ)  
泡盛 …… 小さじ2g 大根 …… 23g  
砂糖 …… 1.5g 人参 …… 11g

作り方

- ①豚三枚肉はかたまりのまま鍋に入れ、かぶるくらいの水で沸騰させて、茹でこぼし水できれいに洗う。
- ②鍋に水と肉は皮の部分を上にして入れ、中火で1時間30分位煮て、汁ごと冷ます。(ゆで汁は豚だしとして使う)
- ③かつおだしをとる。
- ④②の肉をとり出し4~5cm角に切る。
- ⑤鍋に分量のだし、泡盛、調味料、薄切りのしょうがを入れて煮立て、④の肉を入れ、落し蓋をして弱火で1時間ほどゆっくりと煮る。
- ⑥豚三枚肉の皮が箸でちぎれるくらい、やわらかくなったら火を止め、味を含ませる。
- ⑦大根、人参は適当な大きさに切り、煮込む。
- ⑧⑥と⑦を盛りつける。

## セイカときゅうりのウサチー



材料 (1人分)

セイカ …… 10g もやし …… 15g  
きゅうり …… 16g 酢 …… 1.4g  
人参 …… 6g ☆ 三温糖 …… 1.7g  
しょうゆ …… 2g

作り方

- ①セイカは短冊切り、きゅうり、にんじんはせん切りにする。
- ②材料を茹でて、冷却する。
- ③ボールに☆の調味料を混ぜ合わせる。
- ④③に②を入れて、和える。

## 花しんすうの吸い物



材料 (1人分)

肉団子 薄焼き卵  
豚挽肉 …… 20g 卵 …… 20g  
溶き卵(卵液) …… 3g (大さじ1は肉団子に使う)  
水 …… 1g 塩 …… 少々  
塩 …… 0.2g 片栗粉 …… 1.8g  
しょうが汁<sup>A</sup> …… 1g (同量の水で溶く)  
片栗粉 …… 0.6g 水 …… 210g  
干し椎茸 …… 中1枚 マース …… 0.5g  
青菜 …… 20g しょうゆ …… 2g  
かつお節 …… 5g

作り方

- ①豚挽肉に溶き卵、Aを入れてよく混ぜ、10等分にして団子に丸める。
- ②薄焼き卵をつくり、10cmくらいの円形に型を抜く。
- ③②の薄焼き卵の片面に、濃い目の水溶き片栗粉(分量外)をぬり、中心に①の団子をおき、薄焼き卵のふちを指でつまんで、五弁の花びらの形にととのえて包む。これを蒸し器で約8分蒸す。
- ④椎茸は、戻し汁(椎茸がひたひたになる量)と砂糖(小さじ1/2)、しょうゆ(小さじ1/2)で下煮し半分に切る。
- ⑤青菜は色よく茹で、4cm長さに切る。
- ⑥鍋にだし汁を煮立て、塩、しょうゆで味をととのえる。
- ⑦吸い物椀に花しんすう、椎茸、青菜を形よく盛り、⑥の汁をそそぐ。

## 花みかん



材料 (1人分)

タンカン …… 40g

作り方

- ①タンカンを洗い、横に切る。

## 献立のお知らせ

行事名

トウシビー(生年祝い)とその料理について

由来やいわれ

今日の給食は十三祝にちなんだ沖縄のお祝い料理の献立です。

沖縄には十三祝をはじめとしてトウシビー(年日)という生まれ年を祝う12年ごとの生年祝いがあります。数えて13歳、25歳、37歳、49歳、61歳、73歳、85歳、97歳の人を対象となり、旧正月最初の干支の日に祝います。97歳のカジマヤーは年に合わせて旧暦9月7日におこなわれています。この行事は、子どもの成長や高齢者の長寿を願う祝いでもあります。もともとは厄払いの行事でした。

61歳から97歳までのトウシビーは、昔の人が短命でもあったことから、盛大におこなわれました。特にカジマヤーとよばれる97歳は、今でも迎える人が少ないので、親戚や知人、子どもたちが大勢集まり、一段とにぎやかなお祝いになります。長寿を祝う膳料理も豪華で、子孫繁栄と喜びを意味する田芋でんがくやワーブイリチーなどが作られました。

また那覇(首里)では、桃(山桃の漬物)と六十(豆腐を薄く切って焼いたもの)2枚が縁起物として出されました。これは桃が百を表し、六十も2枚で百二十という長寿に通じます。

長寿をあやかるには、毎日の食事が大切です。しっかり食べましょう。



〇〇給食室より