2017
6月

料理帳

1人分（中学生）

栄	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
養	Kcal	動蛋g	総量g	動脂g	g	mg	mg	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g
価	786	24	25	21	4	350	80	3	1	170	0.4	0.4	20	5

沖縄そば

材 料（1人分）

- 沖縄そば……180g
- 三枚肉……30g
- 砂糖（A）……1g
- しょうゆ（A）……2g
- みりん（A）……2g
- 酒（A）……1g
- かまぼこ……20g
- 豚骨……20g
- かつお節……4g
- しょうゆ……2g
- みりん……1g
- マース……1.4g
- ねぎ……3g

作り方

①三枚肉は下茹でする。
②鍋に、Aの調味料を合わせ、煮たたせ、①を加えて弱火で煮込む。
③かまぼこは、ななめ切りにし、蒸す。
④ねぎは小口切りにする。
⑤豚骨とかつお節でだしをとる。
⑥だしにしょうゆ、マース、みりんを加えて調味し、最後にねぎを加える。

ゴーヤーチャンプルー

材 料（1人分）

- ゴーヤー……30g
- 豆腐……40g
- 人参……10g
- ツナ缶……7g
- 糸削り……0.3g
- マース……0.2g
- しょうゆ……1.2g
- 卵……20g
- サラダ油……15g

作り方

①ゴーヤーは薄切りにする。
②人参はせん切りにする。
③豆腐は食べやすい大きさに切る。
④ゴーヤーと人参、ツナを炒める。火が通ったら、豆腐を加えて炒める。
⑤マース、こしょう、しょうゆで味をととのえる。
⑥卵でとじて出来上がり。（いり卵にして、あとから混ぜ合わせる方法もあります）
⑦仕上げに糸削りを加える。

ンムニー

材 料（1人分）

- 紅芋……75g
- 砂糖……4g
- もち粉……3g
- 水……6g
- マース……少々
- シークヮーサ果汁……2g

作り方

①芋の皮をむき、一口大に切る。
②鍋に芋と水を入れて茹でる。（芋に水がかぶる程度）
③時々、かき混ぜながら芋を煮てつぶす。
④もち粉を水で溶いて、少しずつ様子を見ながら加える。
⑤砂糖、マースを入れて溶かす。
⑥最後にシークヮーサー果汁を入れ、色よく仕上げる。

献立のお知らせ

行事名

慰霊の日について

由来やいわれ

6月23日は慰霊の日です。慰霊の日とは、沖縄の地上戦で亡くなった26万人余りの人々の死を悼み慰める日です。沖縄という小さな島で、戦争は3か月も続きました。亡くなった人の中には、兵隊や看護婦としてかり出された中学生や高校生、体の不自由な人たち、子供や赤ん坊もたくさんいました。戦争はいつも弱い者や一般の人々が犠牲となります。終戦後も、人々は貧しく食べ物もないため苦しみ、ふかしイモと生みそだけが食事という事も珍しくありませんでした。6月23日の正午には黙とうを捧げ、悲惨な戦争を二度と起こさないよう平和な社会を沖縄から願い続けていきましょう。

○○給食室より

ちょっと ユンタク

カンカラー三線について

沖縄戦では、多くの生命や財産が失われ、生き残った人々は、着の身着のままアメリカ軍の作った捕虜収容所に集められました。金武町の屋嘉には7000人が収容された大きな収容所があり、そこで歌われていた歌が、「屋嘉節」です。現在でも戦争のむなしさや平和への願いを込めて歌われ続けています。その伴奏に使われていたのが、カンカラー三線で、材料はすべて収容所で手に入るもので作られました。缶詰の空き缶でできた三線の胴、野戦用のベッドの骨板を削った竿、パラシュートの糸を使った弦、その音色は高らかで戦争で傷ついた人々の心を癒し、生きる力を奮い立たせました。カンカラー三線は、どんな状況でも心の豊かさを大事にした沖縄人（ウチナーンチュ）の精神の象徴ともいえます。