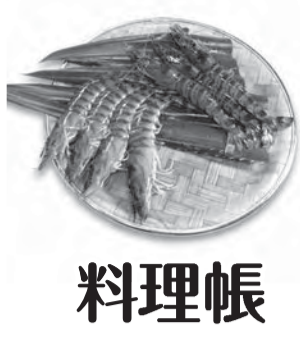


# 2018 3月



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	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
	881	38.1	25.4	24.7	15.2	3.1	373	238	5.3	3.7	496	0.80	0.71	17	4.4

## 黒紫米のおにぎり



材料 (1人分)

精白米…………… 72g 黒紫米…………… 5g  
もち米…………… 18g

作り方

- ①精白米、もち米、黒紫米を研ぎ、浸漬させて炊く。
- ②おにぎりにする。

## 魚天ぷら



材料 (1人分)

白身魚…………… 50g 卵…………… 6g  
マース…………… 0.4g 水…………… 適量  
こしょう…………… 0.02g 打ち粉…………… 適量  
小麦粉…………… 15g 揚げ油…………… 適量

材料 (1人分)

- ①白身魚にマース、こしょうをふいておく。
- ②卵を溶いて小麦粉を混ぜ、衣をつくる。
- ③白身魚に打ち粉をまぶす。
- ④白身魚に衣をつけ、揚げる。

## アーサ汁



材料 (1人分)

生アーサ…………… 30g しょうゆ(薄口)…………… 1g  
島豆腐…………… 25g かつお節…………… 4g  
生姜…………… 1g 水…………… 150g  
マース…………… 0.6g

作り方

- ①アーサを洗い、水気を切る。
- ②島豆腐は小さめの角切り、生姜はすりおろす。
- ③かつお節でだしをとる。
- ④③に島豆腐を入れ、ひと煮立ちさせる。
- ⑤マース、しょうゆで味をつける。
- ⑥アーサ、生姜汁を入れて仕上げる。

## 紅白かまぼこ



材料 (1人分)

紅白かまぼこ…………… 50g

作り方

- ①かまぼこを蒸して、1cm幅に切る。

## ユースクムチ



材料 (1本分)

はったい粉…………… 82g 水…………… 135g  
もち粉…………… 82g みかんの皮…………… 3g  
粉末黒糖…………… 60g  
砂糖…………… 82g

作り方

- ①はったい粉、もち粉をボウルに入れ、よく混ぜる。
- ②水に粉末黒糖、砂糖を入れ、沸騰させる。
- ③みかんの皮は白い部分をこそげ取り、細かくみじん切りにする。
- ④①に②を加えてよく混ぜ合わせ、練りこむ。③のみかんの皮も加えて混ぜる。
- ⑤④を長さ16cmの丸い棒型にして巻きすで巻き、表面に型をつける。
- ⑥蒸し器で15分蒸す。
- ⑦16等分に切り分ける。

## ソーギナーのチャンプルー



材料 (1人分)

ソーギナー(ふだん草)…………… 80g しょうゆ…………… 2g  
豚三枚肉…………… 15g みりん…………… 2g  
酒…………… 1g サラダ油…………… 1g  
マース…………… 0.3g

作り方

- ①ソーギナーの軸は柔らかくなるまで茹で、葉はさっと茹でる。これを食べやすい大きさに切る。
- ②豚三枚肉は酒を入れて茹で、短冊切りにする。
- ③鍋に油をひき、豚三枚肉、ソーギナーの軸、葉の順に炒める。
- ④調味料を入れ、味を調える。

### ひとくちメモ チャンプルーについて

「チャンプルー」とは沖縄の方言で「ごちゃ混ぜ」という意味です。豆腐や野菜などを炒めた料理ですが、八重山では豆腐が入らなくても、いろいろな食材を混ぜて炒める料理をチャンプルーと言います。

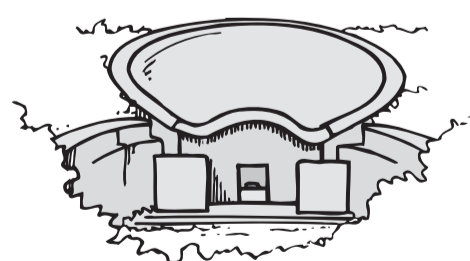


## 行事名 ジュウルクニチ (十六日祭)

由来やいわれ

みなさんこんにちは。今日は「ジュウルクニチ(十六日祭)」についてのお話です。  
旧暦の1月16日に行われるジュウルクニチはグノーメノグワチ(後生のお正月)といわれ、先祖の霊を供養する行事です。宮古や八重山、久米島などの離島地域や沖縄本島の北部などでは、ジュウルクニチが盛んに行われます。地域行事の一環であるその日は、学校も午前中で終えて、子ども達をはじめ家族総出でお墓参りに行きます。沖縄本島では、ジュウルクニチの代わりに旧暦三月の清明の節に行われる清明祭があります。沖縄本島は清明祭の頃にお墓参りをします。  
ジュウルクニチには、事前に墓地の草刈りや掃除をきれいに行います。当日は重箱に詰めた餅、肉、豆腐、天ぷら、かまぼこやユースクムチなどのごちそう、ウチカピ(紙銭)をお墓の前に供え、全員で先祖の霊を供養します。その後、お墓の前でこれらの供え物を全員でいただきながら、先祖のむかし話などをしてゆっくり過ごします。あちらこちらの墓地では、同じように過ごす光景や風揚げなども見られます。離島を離れて暮らす人々の中には、お正月に帰省しなくてもジュウルクニチには必ず帰省してお墓参りをするという人々もいて、このジュウルクニチという行事がとても大切にされています。

〇〇給食室より



## 献立のお知らせ