



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
	873	31.2	11.1	19.5	12.6	3.6	411	189	4.6	4.6	228	0.46	0.54	19	12.1

芋ごはん



材 料 (1人分)

精白米…………… 70g 麦…………… 15g
さつまいも…………… 30g

作り方

- ①芋は1.5cmくらいの角切りにする。
- ②精白米と麦を研ぎ、浸漬させて芋を加えて炊く。

ゆし豆腐



材 料 (1人分)

ゆし豆腐…………… 100g しょうゆ…………… 0.8g
ねぎ…………… 3g かつお節…………… 3g
マース…………… 1g 水…………… 80g

作り方

- ①かつお節でだしをとる。
- ②だし汁にゆし豆腐を入れ、煮立ってきたらマース、しょうゆで味をつけ、小口切りにしたねぎを加える。

ゴエクイリチー



材 料 (1人分)

ごぼう…………… 50g サラダ油…………… 1.5g
鶏肉…………… 25g だし汁…………… 45g
白みそ…………… 8g 酒…………… 1g
みりん…………… 2g 生姜…………… 1g
砂糖…………… 1.5g

作り方

- ①ごぼうは皮をこそげとり、5cm長さの斜切りにしたあと水に浸けあく抜きをし、やわらかめに茹でる。
- ②鶏肉は2cmくらいに切る。
- ③鍋にサラダ油を熱して鶏肉とごぼうを炒め、白みそをだし汁で溶いて入れ、砂糖、みりん、酒を加え、やわらかくなるまで弱火で煮込む。
- ④おろした生姜を加えて仕上げます。

ハンダマのおから和え



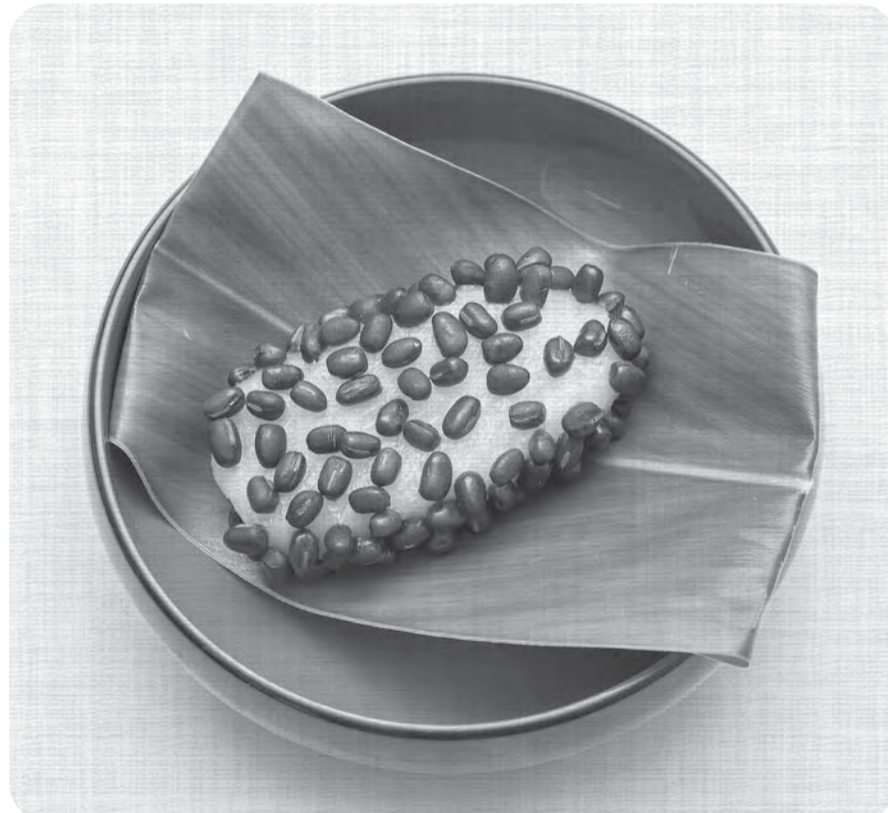
材 料 (1人分)

ハンダマ(すいぜんじな) 30g 酢…………… 2.5g
おから…………… 10g しょうゆ…………… 1.2g
砂糖…………… 2g マース…………… 0.5g

作り方

- ①ハンダマは色よく茹でて冷やし、水気を切っておく。
- ②おからはから炒りする。
- ③調味料を合わせ、ハンダマ、おからを和える。

ふちゃぎ (吹上餅)



材 料 (1人分)

もち粉…………… 30g マース…………… 適宜
水…………… 28g サンニンの葉(月桃)…………… 適宜
小豆(乾)…………… 20g

作り方

- ①小豆はきれいに洗い、さっと茹であくをとり、煮汁は捨てる。
- ②ひたひたの水にマースを加え、小豆が崩れない程度に煮る。
- ③蒸し器にサンニンの葉を敷き、小判型に形を整えたもちをおき、15分くらい蒸す。
- ④蒸し上がったもちは、熱いうちに小豆をつける。

献立のお知らせ

行事名

ウスデーク (村御願) について

由来やいわれ

みなさんこんにちは。今日は「ウスデーク(村御願)」についてのお話です。ウスデークは旧暦8月15日に行われる豊年祈願と感謝の祭祀行事です。昔は沖縄県内各地で行われていましたが、現在ではごく限られた地域で伝承されています。午前中は御嶽や数か所の拝所を巡拝し、午後からは祝女殿内の庭で女性のみで奉納舞踊のウスデークが行われます。終了後は男性たちが三線や太鼓で女性たちを迎え、そこでウスデークが無事に終わった喜びをカチャーシーで表現しました。昔は、祭祀は祝女を先頭にして女性の役目として行われ、男性は御嶽にも入れず、迎えるのが行事への参加でした。

現在でもウスデークが伝承されている沖縄市越来地域(旧越来村)ではウスデークが終わった後、田ムジとおからで作った祝いの食事を食べ、家庭ではふちゃぎを火の神、祖先にお供えをして豊作への感謝祈願をしたそうです。今日は越来村のウスデークにちなんで、芋ごはん、ゆし豆腐、ゴエクイリチー、ハンダマのおから和え、ふちゃぎです。



〇〇給食室より

ちよとユシタリ

ふちゃぎについて

旧暦の8月15日は「中秋の名月」十五夜です。県外では十五夜にはススキや団子をお供えして月見をします。沖縄では「十五夜の月御願」といって、豊かに実った農作物に感謝し、来年も豊作でありますようにと、十五夜の月にお祈りをします。楕円形の白い餅に小豆をまぶした「ふちゃぎ」をつくり、仏壇や火の神にお供えます。ふちゃぎは小豆がまぶされているので、餅だけを食べるよりもビタミン、ミネラル、たんぱく質などが加わり、栄養価も高くなります。

