



## 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
	804	29.7	18.4	16.3	8.4	2.9	299	109	2.8	3.4	231	0.76	0.55	32	5.8

### 五穀ごはん



#### 材料 (1人分)

精白米…………… 80g	小豆…………… 4g
麦…………… 7g	緑豆…………… 4g
もちきび…………… 7g	マース…………… 少々

#### 作り方

- ①精白米と麦、もちきび、緑豆を研ぎ、水に浸漬させておく。
- ②鍋に洗った小豆がつかかる程度の水をいれて、火にかけ、弱火で15分程度煮て、茹でこぼす。(洗抜きをする。)
- ③鍋に②とその3倍程度の水をいれて、弱火で30分煮て冷ましておく。
- ④①と③を合わせて、マースを加えて炊く。

### チリムッチ汁



#### 材料 (1人分)

豚肉…………… 15g	ねぎ…………… 3g
さつまい芋…………… 15g	白みそ…………… 12g
芋くず…………… 15g	かつお節…………… 4g
大根…………… 25g	水…………… 160g
人参…………… 15g	

#### 作り方

- ①豚肉は茹でて、3cm長さの短冊に切る。
- ②かつお節でだしをとる。
- ③大根、人参は短冊切り、ねぎは小口切りにする。
- ④さつまい芋はひと口大に切り、茹でる。茹で汁を少しとっておく。
- ⑤④と芋くずを合わせて、とっておいした茹で汁も加えながら、耳たぶほどの固さの生地を作る。
- ⑥だし汁に豚肉、大根、人参を入れ、野菜が煮えたら⑤の生地を指先大にちぎって入れて煮込む。
- ⑦最後に白みそ、ねぎを入れて、仕上げする。

### 揚げ魚のもずくあん



#### 材料 (1人分)

イマイユ(鮮魚)切身… 50g	もずく…………… 15g
マース…………… 0.2g	しょうゆ…………… 2.2g
小麦粉…………… 2.5g	みりん…………… 3g
でん粉…………… 2.5g	酒…………… 1.6g
揚げ油…………… 適量	かつおだし汁…………… 15g
	でん粉…………… 0.3g

#### 作り方

- ①イマイユ(鮮魚)切身にマースで下味をつけ、小麦粉とでん粉をまぶして、170度の油できつね色に揚げる。
- ②もずくはよく洗って塩抜きし、食べやすい長さに切る。
- ③鍋にかつおだし、しょうゆ、みりん、酒を入れて煮立たせたら、もずくを加え、ひと煮立ちさせる。水で溶いたでん粉を加え、火を止める。
- ④揚げたイマイユに③のもずくあんをかける。

### パパヤーの黒糖ウサチ



#### 材料 (1人分)

パパヤー…………… 30g	粉末黒糖…………… 3.5g
マース(塩もみ用)…………… 0.2g	マース…………… 0.2g
生姜…………… 0.7g	酢…………… 2g

#### 作り方

- ①パパヤーは薄いちょう切りにする。
- ②生姜は針生姜にする。
- ③①を塩もみし、ゆでる。
- ④③が熱いうちに粉末黒糖、マースをふりかける。
- ⑤④に針生姜を加え、酢を回しかける。
- ⑥粗熱をとったあと、冷蔵庫で1時間ほど冷やす。

### 島バナナ

#### 材料 (1人分)

島バナナ…………… 1本(60g)
-------------------



ちよんたく  
ユンタク

#### イマイユとは

沖縄では鮮魚のことを「イマイユ」といいます。「イマ」は今、「イユ」は魚の意味です。イラブチャー、タマン、ミーバイ、ピタロー、グルクンなど南国特有の色鮮やかな魚が多く、マース煮や刺身、魚汁、から揚げによく利用されます。

昔は漁港などに上がった魚をパーキ(竹かご)などに入れ、女性が頭のにせて売り歩く姿(カミアチネー)がありました。何十キロもの魚を10km以上も歩き続けて売りさばいたそうですが、現在はスーパーなどで手軽に買うことができます。

#### 献立のお知らせ

#### 伊是名島(伊是名村)のふるさと給食

みなさんこんにちは。今日は伊是名島のふるさと給食です。

献立の中から「チリムッチ汁」についてお話します。伊是名島は豊かな水に恵まれ、古くから米どころとして知られてきました。しかし、島の人たちは今のように毎日米を食べることができませんでした。なぜなら米は王や地主に納める大事な税金だったからです。当時、島の人々の主食として生活を支えていたのがさつまい芋でした。さつまい芋はどこでも栽培され、三度の食事には必ず食べていました。

さつまい芋をすりおろし、水を加えてしぼるとでん粉がとれます。これを「いもくず(うむくじ)」といいます。島のおばあちは仕事の合間にうむくじを作って保存し、それを利用してもちをついたり、天ぷらにしたり、いろいろな使い方をしてきました。今日の給食に出ている「チリムッチ汁」もそのひとつです。さつまい芋を蒸してつぶし、うむくじと合わせて団子を作ります。それとまわりにある野菜を合わせた汁は、さつまい芋のほんのりとした甘さと野菜のうま味がよく合った素朴な味です。団子をちぎって入れる様子から、「チリムッチ」と呼ばれています。物が豊かでない頃、苦しい生活の中から知恵を出して生まれた料理です。ほかほか温かい、島のおばあ味の味。大切にしたいですね。

〇〇給食室より

