



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	鉄	亜鉛	ビ タ ミ ン				食物 繊維
	Kcal	総量g	総量g	g	mg	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g
	807	34.4	24.1	3.2	388	3.4	4.1	285	0.42	0.57	43	7.2

麦ごはん (羽地米)



材 料 (1人分)

精白米…………… 80g 麦…………… 15g

作り方

①精白米と麦を研ぎ、浸漬させて炊く。

チンヌクのから揚げ



材 料 (1人分)

チンヌク(里芋) …… 60g しょうゆ…………… 3g  
揚げ油…………… 適量 みりん…………… 2g  
砂糖…………… 2g 水…………… 4g

作り方

①チンヌクは皮をむいて食べやすい大きさに切り、しっかり茹でる。  
②調味料を合わせて火にかける。  
③茹でたチンヌクの水気をとり、170℃の油で揚げ、②のつけ汁にくぐらせる。

たんかん

材 料 (1人分)

たんかん…………… 1個

屋部大根入りソーキ汁



材 料 (1人分)

ソーキ骨…100g (正味50g) しょうゆ…………… 2g  
屋部大根…………… 90g かつお節…………… 5g  
昆布…………… 4g 水…………… 150g  
シママース…………… 1.1g

作り方

①かつお節でだしをとる。  
②ソーキ骨は茹でこぼす。  
③昆布を戻し、結んで切る。  
④屋部大根は太めの拍子木に切る。  
⑤鍋にだしを入れ、ソーキ骨を入れて火にかけ、沸騰したらアクをとり、火を弱めて昆布を入れゆっくり煮る。  
⑥大根を入れて柔らかくなるまで煮る。  
⑦調味料を入れ仕上げる。

いかとにんにく葉イリチー



材 料 (1人分)

いか…………… 30g しょうゆ…………… 0.8g  
にんにく葉…………… 25g シママース…………… 0.3g  
人参…………… 10g みりん…………… 0.5g  
こんにやく…………… 15g サラダ油…………… 1.5g

作り方

①いかは短冊に切る。  
②にんにく葉は3cm、人参は短冊に切る。  
③こんにやくはせん切りにし、茹でる。  
④鍋に油を入れ、人参を炒める。  
⑤いか、こんにやくを入れさらに炒める。  
⑥調味料で味を整え、にんにく葉を入れ仕上げる。

美味しさ再発掘!!  
島デークニ (大根)



アガヤー



ワンキヤー

名護市屋部地域は、沖縄の伝統野菜「島デークニ(大根)」のひとつ「屋部大根」の産地です。島デークニには、他にも那覇の「鏡水大根」、中城の「島大根」があります。大きく、丸い形が特徴です。煮込み料理にすると甘味が増し、味のしみこみが良く、煮崩れしにくい冬野菜として、生産地域の人には昔から親しまれていました。最近はその魅力を発掘され、注目されています。

屋部大根は、10月中旬から種植えがはじまり、12月中旬から年が明けた2月頃に収穫期を迎えます。2種類の形があり、上にのびて長くなるものを「アガヤー」と呼び、横に大きく丸みをおびているものを「ワンキヤー」と呼びます。昔は収穫した屋部大根を那覇まで運んで売りに行き、そのお金を豚肉を買い、新年を迎える準備をしたそうです。

島デークニの美味しさと魅力を次世代へ継承していきたいものです。生産量を増やすためにも、沖縄育ちの島デークニを食べて、生産農家さんを応援しましょう。

献立のお知らせ

行事名

年の夜 (トゥシヌルー)

由来やいわれ

みなさんこんにちは。今日は「年の夜(おおみそか)」についてお話しします。

大みそかには年越しそばを食べるのが習わしになってきましたが、沖縄では豚汁やソーキ汁が食べられていました。年の瀬もおし迫った頃になると、屠殺されるために荒縄で縛られた豚の鳴き声があちらこちらの家からひびき、人々はお互いの正月豚(ソーガチウワー)の大きさを話に花をさせたそうです。正月中は肉中心の食事になり、残りは塩漬けにして大きなカメに入れて保存し、シーミーまでとっておきました。

大みそかの昼食時には、豚肉と大きく切った大根、昆布の入ったソーキ汁を作って仏壇に供え、「来年も豚が食べられますように…」と、お願いしたそうです。夕食にはたくさん作った汁を、ウサンデーしました(いただきました)。豚肉は貴重なたんぱく質源で、ごちそうだったので、子どもたちはその時とばかりお腹いっぱい食べたそうです。

〇〇給食室より

ひとくちメモ やんばる産のお米

名護市羽地地域では、稲作が行われています。2期作で生産されており、7月と11月の2回、新米が収穫されます。水田の休息期にはコスモス畑に変化し、観光名所となり、見る人を楽しませてくれます。

稲作も機械化が進み、時間も人手も昔ほど必要なくなりましたが、機械の入らない畑の四隅は、今でも人の手で稲を植え、収穫を行います。また沖縄県は「台風の通り道」となることが多いので、稲穂が実った頃にその影響を受けやすく、生産農家の方が頭をかかえることも多々あります。

私たちの主食となるお米。当たり前のように毎日食べていますが、生産者への感謝の心を忘れずに「くわっちーさびら」が言えるといいですね。

