



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	総量g	g	mg	mg	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g
	727	30.8	22.7	2.9	417	126	3.5	2.7	366	0.39	0.65	51	7.7

カンダバージュージー



材 料 (1人分)

精白米	30g	シママース	1g
麦	5g	しょうゆ	2g
カンダバ(芋の葉)	40g	サラダ油	2g
豚三枚肉	15g	かつお節	4g
人参	15g	水	180g
もずく塩蔵	15g		

作り方

- ①精白米と麦を研ぎ、浸漬させる。
- ②かつお節でだしをとる。
- ③もずくはよく洗って塩抜きし、食べやすい長さに切る。
- ④カンダバはざく切りにし、人参はせん切りする。
- ⑤豚三枚肉はまるごと茹でて、短冊に切る。
- ⑥人参を油で炒め、⑤とだし汁、精白米、麦を入れて煮る。
- ⑦調味料を入れる。
- ⑧もずくとカンダバを入れて仕上げる。

スルルのシークワサーかけ



材 料 (1人分)

スルル(きびなご)	40g	シークワサー果汁	5g
シママース	0.2g	砂糖	2.5g
小麦粉	4g	酢	2.5g
でん粉	4g	水	2.5g
揚げ油	適量		

作り方

- ①砂糖と水を鍋に入れ、火にかける。砂糖が溶けたら火を止め、シークワサー果汁と酢を加える。
- ②スルルにシママースを振り、小麦粉とでん粉を混ぜ合わせてまぶし、170℃の油で揚げる。
- ③①をかける。

インガナズーネー



材 料 (1人分)

インガナ(にがな)	15g	白みそ	5g
島豆腐	30g	しょうゆ	0.5g
ツナ	8g	砂糖	0.3g

作り方

- ①インガナを細かくせん切りにし、水にさらす。
- ②島豆腐は茹でてつぶし、調味料とツナを加え和え衣を作り、冷ます。
- ③インガナを②で和える。

ちびと ユンタク

カンダバ(芋の葉)

沖縄には甘藷伝来と同時代に伝来したといわれている多年草の作物です。葉特有のクセはなく、美味しいツル性の葉野菜で、汁物や和え物、炒め物などに利用されていました。特に昔の沖縄の家庭では、芋の葉をよくポロポロジュージーやみそ汁の具材として食べていました。近年は市場やスーパーなどでも出回り、給食では和え物やサラダ等の青野菜として使うことが多くなりました。繁殖旺盛ですが、病害虫に弱いので、ある程度の管理を必要とします。

カンダバはビタミンAやB1、B2、C、食物繊維やポリフェノールが多く含まれます。栄養豊富なカンダバに目を向けてみませんか。

インガナ(にがな)

インガナは海岸沿いの岩場や砂地に自生する植物です。根が強健で岩の隙間などに深く入っています。茎の先には、黄色い花が咲きます。苦味が強くアクがあるので、生で食べる場合は水にさらしアクを抜く必要があります。

沖縄では生の葉を細かく刻んで豆腐やピーナツバター、白みそで味付けをし、インガナ独特の苦みを抑える白和えにする食べ方が一般的です。地域によっては、まき貝(キラジャーイナ)と和えたりします。子供は苦いインガナだけを残し、貝だけを食べていたので親に叱られていたそうです。インガナには、ビタミンCやカロテン、カルシウムが豊富で、カゼの諸症状や胃腸にも良いとされ、琉球王朝時代から薬草として親しまれてきました。



ウム



材 料 (1人分)

ウム(さつまいも)	120g
-----------	------

作り方

- ①ウムをふかす。

献立のお知らせ

みなさんこんにちは。今日は大宜味村のふるさと給食です。

豊かな自然環境に恵まれた大宜味村では、昔から魚介類や海藻、行事食を中心に豚肉や豆腐などもよく食べていました。アツタイグワー(家庭菜園)で必要な分の野菜を育て、食べ物のとれない時には山へ行き野草や実を探し、海では小魚や貝を獲り、さらにこれらを貯蔵して長く食べていけるように工夫するなど、知恵を出しながら暮らしてきました。

大宜味村ではおじいもおばあもしっかりと足どり畑仕事や家事をこなします。自らが動き、考えながらつくる食事は体や心の栄養になり、健康長寿につながっているのかもしれない。それは子どもたちにも受け継がれ、大宜味村の郷土料理は身近なものとして今も食卓に並んでいます。

〇〇給食室より

大宜味村のふるさと給食