

1月 給食たより

2023年スタート!

新しい年が始まります。

さて、1月16日～20日は、美咲特別支援学校の学校給食週間です。いつも食べている給食に

目を向けて、給食の役割について考えてみましょう。

学校給食週間

日本各地の料理を知ろう。
給食に係わる人の働きを知ろう。

○給食期間中には、特別な献立を提供します。

- 16日(月) 岩手県ご当地メニュー「じゃじゃ麺」
- 17日(火) 北海道ご当地メニュー「石狩汁」
- 18日(水) 奈良県ご当地メニュー「飛鳥鍋」
- 19日(木) 宮崎県ご当地メニュー「チキン南蛮」
- 20日(金) 沖縄県ご当地メニュー「沖縄そば」～トゥシヌコルー～



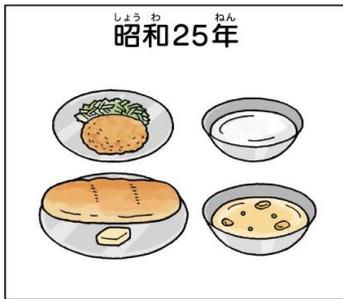
学校給食の献立の移りかわり



おにぎり・塩さけ・菜の漬物



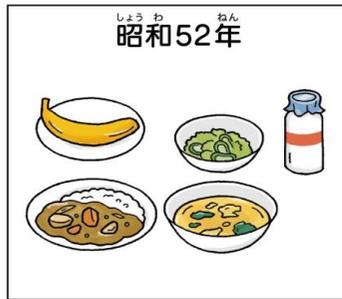
ミルク(脱脂粉乳)・トマトシチュー



コッペパン・ミルク(脱脂粉乳)・ポタージュスープ・コロケ・せんキャベツ・マーガリン



ソフトめんのカレーあんかけ・牛乳・甘酢あえ・果物(黄桃)・チーズ



カレーライス・牛乳・塩もみ・果物(バナナ)・スープ

いまの給食とくらべたり、ご家庭で給食の思い出を話したりしてみませんか?



令和4年度 1月
沖縄県立美咲特別支援学校

【今月のテーマ】

- ・私たちの周りで作られる食べ物や郷土料理を知ろう

給食レシピ紹介 ～クープイリチー～

*毎月給食だよりにて、学校給食のレシピを紹介いたします。ご家庭でも是非作ってみて下さい。
【今月のレシピ】

材料(5名分:作りやすい量)

- 刻み昆布.....(乾)80g (水に戻して300g)
- 豚三枚肉(ゆで).....80g
- こんにやく(短冊).....150g
- 赤かまぼこ.....50g
- 油(手順4).....大さじ3
- しょうゆ.....大さじ3
- 砂糖.....大さじ3
- 泡盛.....大さじ2
- 油(手順5).....大さじ1
- みりん.....大さじ1
- だし.....3~4カップ
- 塩.....少々

①きざみ昆布はザルに入れて洗い、縮れがまっすくのびるまで水に漬け、ふやけたらもう一度洗って水気を切っておく。(もどし汁はだし汁としても使える)

②ゆでた豚三枚肉は細めの短冊に切る。

③こんにやくは、細めの短冊に切って、水から入れ一度煮立てる。

④鍋に大さじ3の油を熱し、しょうゆを鍋肌から入れてジャーつと焼き、砂糖を加えて煮立てる。泡盛と②のさんま肉を入れて味を浸透させ、取り出しておく。

⑤④の残った煮汁に大さじ1を加えて①の昆布を炒め、だしを数回に分けて加え、柔らかくなるまで40分ほど煮込む。途中、煮汁が減ったら何度も鍋肌からだし汁を加え、しっとり柔らかくなるまで煮込む。

⑥⑤に③と④みりんを加えて、さらに煮込む。

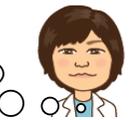
⑦⑥を盛り付け、細切りにした赤かまぼこをせて出来上がり!

「松本嘉代子のイチから琉球料理～家庭料理の作り方～」より

給食直前には
たのしい掲示物を用意してます。
CHECK!



クープとは昆布のこと。沖縄の代表的に昆布料理で、お祝いには欠かせません。



※献立の内容は、独立行政法人日本スポーツ振興センターの献立レプリカを参考にしています。