



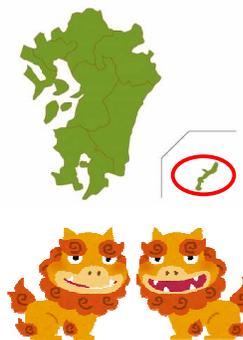
日	曜	献立	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
2	月	牛乳 肉みそライス ワンタンスープ 乾パン	606	21.5	17.3
3	火	牛乳 麦ごはん あじの南蛮漬け みそ汁 ひじきのふりかけ	591	23.8	17.8
4	水	牛乳 ミルクパン ペンネのトマトソース パンプキンオムレツ 野菜ソテー	719	32.5	27.9
5	木	牛乳 麦ごはん チンジャオロウスウ 春雨スープ ぶどうゼリー	590	19.2	15.5
6	金	牛乳 ごはん ゆでオクラ すまし汁 鶏肉とレバーのみそナッツがらめ	646	26.6	22.2
9	月	牛乳 ゆかりごはん 五目うどん 夏野菜のかきあげ	623	18.7	16.4
10	火	牛乳 ビビンバ わかめとピーフンのスープ ヨーグルト	657	24.1	18.1
11	水	牛乳 コッパン ささみフライ キャベツのソテー かぼちゃのスープ	615	31.5	22.5
12	木	牛乳 ごはん 大豆のいそ煮 かき玉汁	573	22.5	16.8
13	金	牛乳 ごはん 酢鶏 チンゲン菜のスープ 梨ゼリー	642	22.4	18.4
17	火	牛乳 さつまいもごはん いわしの生姜煮 昆布の炒め物 すまし汁	624	23.2	22.9
18	水	牛乳 背割りパン チリコンカン ミネストローネ	582	24.4	22.8
19	木	牛乳 ジューシー ゴーヤチャンプル もずくのすまし汁 シークワサーゼリー 【食育の日】	597	19.5	21.2
20	金	牛乳 わかめごはん ジャージャー麺 小松菜のソテー	644	21.5	17.5
24	火	牛乳 ごはん マーボなす ピーマンともやしのじゃこ炒め	594	22.5	18.3
25	水	牛乳 夏野菜のカレー ゆで野菜サラダ	616	19.8	18.7
26	木	牛乳 麦ごはん 肉じゃが にらともやしの炒め物	584	19.5	14.5
27	金	牛乳 ごはん ちくわの磯辺揚げ 切り干し大根のごま酢炒め 冬瓜のすまし汁	602	22.8	18.5
30	月	牛乳 ごはん 魚のカレー揚げ じゃが芋のきんぴら みそ汁	701	26.8	26.4

令和6年度・食育の日のテーマ
食文化：和食・日本の郷土料理と世界の料理
「日本の郷土料理」



～ 沖縄県 ～

沖縄県は、日本列島の南側に位置し、最高気温が30℃を超える日が100日以上になることもある、温暖な気候が特徴です。沖縄県が独立国の琉球王国であった時代から日本だけでなく、中国や朝鮮、東南アジア諸国との交易を通して国際色豊かな独自の文化を形成してきました。沖縄県には、人が住んでいる島だけでも47の離島がありますが、共通して食されているのが本島で根付く琉球料理です。



～ 琉球料理 ～

沖縄で発展、継承されてきた伝統的な料理は「琉球料理」と呼ばれます。琉球料理でよく食べられる食材としてあげられるのが豚です。「豚に始まり豚に終わる」などの言葉が伝わるほど、余すところなく食されています。



ラフテー

皮付きの豚の三枚肉の角煮で、砂糖、醤油、泡盛で煮込んだ料理です。軟らかく、皮のとろけるような口当たりが特徴です。



沖縄そば

そば粉を使わず小麦粉だけを使って作る太めの麺と、豚骨やかつお節からとった濃厚なだしで仕上げたこってりとした汁が特徴です。麺の上に乗せる具は、ラフテー、棒かまぼこ、ネギ、紅生姜が定番です。



ゴーヤチャンブルー

「チャンブルー」は焼いた島豆腐と季節野菜の炒め物のことです。沖縄の豆腐は、出来立てをそのまま熱い状態で売られており、水さらしをしていないので旨味が残って美味しいのが特徴です。豚肉を加えることで、さらに旨みが増します。

9月の献立より

ジューシー

材料（4人分）

- ・米 240g
- ・水 2カップ
- ・豚肉 60g
- ・しいたけ 6g
- ・すき昆布 2g
- ・にんじん 30g
- ・しょうが 2g
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・酒 小さじ2

作り方

- ① 米は炊く30分前に洗っておく。
- ② 豚肉は小さめの細切り、しいたけは半分にとって細切りにする。すき昆布は水で戻し短めに切り、にんじんは短めの千切りにする。しょうがはすりおろす。
- ③ 洗った米、②で切った食材、調味料を合わせて、水を加えて炊きこむ。

臨時休校・物資の購入等により献立が変更・中止になる場合があります。ご了承ください。

※塩分は、生活習慣病予防の目的から2.0g/食となるよう配慮しています。また、平均栄養量は中学年の栄養量を示しています。



「ジューシー」には炊き込み形式の「クファ（堅いジューシー）」と雑炊形式の「ヤファラ（軟らかいジューシー）」があります。