

こんだて

たべもの教室

予定表

12月



令和6年度
糸島市立前原西中



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

～「ウズベキスタン」～



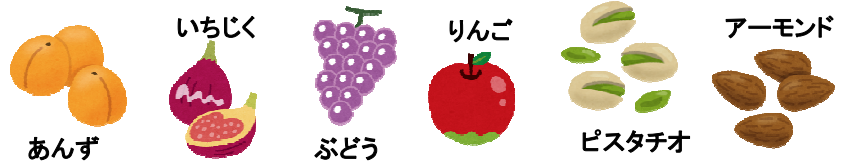
ウズベキスタンは中央アジアにある内陸国です。国の周りに海がないため、乾燥した気候の地域が多いのが特徴です。国の東側は標高が高く、西部から中央部には砂漠が広がっています。



内陸国であるため寒暖差が大きく、乾燥して水はけもよいことから、果物やナッツ類の栽培に適しています。

～ ウズベキスタンで多く育てられている果物やナッツ ～

果物の多くはドライフルーツに加工され、お菓子やパンの材料として使われています。



～ ウズベキスタンの食文化 ～

ウズベキスタンは内陸国であるため、魚料理がほとんどなく、肉をつかった料理が多いことが特徴です。ヨーロッパとアジアをつなぐシルクロードの中間地点にあることから、どちらの食文化にも影響を受けた料理が食べられています。

プロフ

肉、にんじんのせん切りなどをにんにくと炒め、ごはんに炊きこんだ料理。トルコ料理のピラフに似ている。



ラグマン

肉、トマト、じゃがいもなどが入ったスープに、日本のうどんのような太めのめんがはいった料理。



12月の献立より

ウズベキスタンの
伝統料理

プロフ

材料(4人分)

- ・米 …2カップ
- ・牛肉 …100g
- ・にんにく …1片
- ・にんじん …40g
- ・油 …小さじ1
- ・塩 …小さじ1/2
- ・こしょう …少々
- ・クミン …小さじ1/2

作り方

- ①分量のごはんを炊いておく。
- ②牛肉は1.5cm角に切る。
- ③にんじんは、短めのせん切り、にんにくはみじん切りにする。
- ④牛肉・にんにくを炒め肉に火が通ったらにんじんを加えてさらに炒める。
- ⑤にんじんに火が通ったら塩・こしょうで味を調え、最後にクミンを加える。

プロフは、ウズベキスタンの冠婚葬祭のときに欠かせない料理で、宴の最後に一家の主人がつくり、客に振る舞うそうです。

日	曜	献立	エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g
2	月	牛乳 麦ごはん さつま揚げ 甘酢あえ みそ汁	788	27.3	22.1
3	火	牛乳 きびごはん 鶏肉のから揚げ チンゲン菜のごまあえ だぶ 郷土料理(福岡県):だぶ	788	28.3	27.1
4	水	牛乳 コッペパン ビーンズシチュー コールスロー	737	29.3	28.2
5	木	牛乳 ごはん ピリカラ野菜めん 白菜サラダ かなぎと大豆の佃煮	708	26.5	15.6
6	金	牛乳 ごはん ミートローフ ほうれん草のソテー 春雨スープ	753	27.0	22.1
9	月	前原 WEST 弁当の日(給食はありません)			
10	火	牛乳 ごはん 厚揚げのうま煮 しらすあえ	714	23.5	18.9
11	水	牛乳 ライ麦パン カウル ツナとキャベツのサラダ りんご1/6 世界の料理(イギリス):カウル	703	29.3	25.3
12	木	牛乳 ごはん スタミナソテー 野菜スープ	739	28.7	18.7
13	金	牛乳 麦ごはん 冬野菜カレー 海草サラダ 旬の食材:冬野菜	804	23.1	24.9
16	月	牛乳 麦ごはん 豚肉と大根のみそ煮 白菜のおひたし みかん	757	25.2	18.7
17	火	牛乳 ごはん 魚の照り焼き 昆布あえ けんちん汁	703	36.2	17.9
18	水	牛乳 ぶどうパン キャベツのスパゲティ ビーンズサラダ	775	29.0	23.5
19	木	牛乳 プロフ アーモンドサラダ シオルパ ヨーグルト 食育の日:プロフ	742	28.0	23.0
20	金	牛乳 ごはん 千種焼き 切り干し大根の炒め煮 ほうとう 行事食:冬至(かぼちゃ)	790	30.1	19.9
23	月	牛乳 コーンライス 照り焼きチキン 大根サラダ ミネストローネ チョコレートケーキ	835	32.5	32.9

※ 臨時休業・物資購入等により、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2.5g/食 となるよう配慮しています。