



今日の給食のレシピです！



ランチョンマット9月号
沖縄市立学校給食センター 平成26年 9月

<ベジタブルカレー：5人分> ※分量は3～4年生を基準にしています。

<材料>

豚もも肉···60g
きざみ大豆···40g
セロリー···15g
じゃがいも···150g
にんじん···75g
たまねぎ···125g
ピーマン···25g
なす···60g
かぼちゃ···50g



<作り方>

①下準備

にんにく、しょうがはおろしておく。豚骨、鶏がらでだしをとっておく。

②じゃがいもは1.5cmの角切り、たまねぎ、にんじん、セロリー、なす、かぼちゃは1cmの角切り、ピーマンは千切りにする。

③フライパンに油をしき、豚肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、ピーマンの順で炒め、煮込む。途中できざみ大豆、なす、かぼちゃを加える。

④具材に火が通ったら、調味料を入れて煮込む。

☆給食センターオリジナルのカレールー☆

今日の献立では、給食センターオリジナルのカレールーを使っています。
たくさんの調味料がおいしさのひみつ！
ぜひご家庭でも給食センターの味を試してみてください。
(調味料を市販のカレールーにかえてもOK)



<大根の甘酢漬け：5人分>

<材料>

大根···175g
にんにく···0.8g
べったら漬け···40g
にんじん···15g
きゅうり···25g
三温糖···5g
塩···0.2g
お酢···10g
白ごま···1.3g

<作り方>

- ①大根、にんじん、きゅうりは千切りにし、ゆでる。冷水で冷まし、水気を切る。
- ②べったら漬けは千切りにする。
- ③全部の材料を調味料で和える。



食と健康のお便り ランチョンマット

沖縄市立学校給食センターと琉球大学ゆい健康プロジェクトが協力して9月からランチョンマットの配布がスタートします。

こんな情報をお届けします！

食育の日（毎月19日）の学校給食メニュー、ご協力いただいた食事調査の結果、食や健康に関する情報・・・などをご紹介！

ランチョンマットの使い方

- ①ご家庭でも野菜たっぷり・減塩メニューを作つてみよう！
- ②食や健康に関する情報を日々の生活への参考に！
- ③学校とご家庭の通信手段

→通信欄（下記）へ、皆様の声をおきかせ下さい！

☆☆☆お家の方との通信欄☆☆☆
給食に関するお子様の感想やお家の方のご意見をお聞かせ下さい。今後の献立作成の参考にさせて頂きます。
(通信欄へのご協力に感謝いたします)



きりとり線

記入欄

トウガン ぼくに名前をつけて！

平成26年 9月号

宮里小学校 年組名前

ランチョンマット9月号

食品に含まれている塩分量
についてご紹介♪



日本人1人1日あたりの
目標摂取量は6g未満*です！

6gとは



食塩 小さじ1

塩分5.9g

*高血圧治療ガイドライン2014より

つけ物



梅干し

1粒 (13g)
塩分2.2g



たくあん

5切れ (30g)
塩分1.3g

パン類



食パン
6枚切り

1枚 (60g)
塩分0.8g



食パン
8枚切り

1枚 (45g)
塩分0.6g

ゆい健康プロジェクト キャラクター紹介

クィッキー(ヤンバルクイナ)



変身後→

好きなもの：
お花 ぬいぐるみ
ファストフード
嫌いなもの：
野菜 運動

ゆい健康プロジェクトのメインキャラクター。
かわいいものが大好きな心やさしい小学2年生です！
このプロジェクトを通して健康的な体型へと変身します！

保護者のみなさまへ

食品に含まれる塩分量

うす口しょうゆ



うす口しょうゆの方が濃口しょうゆ
より塩分が多いんだね！

うす口しょうゆ 大さじ1 (18g)
塩分2.9g

濃口しょうゆ 大さじ1 (18g)
塩分2.6g

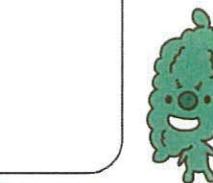
みそ 大さじ1 (18g)
塩分2.2g

ケチャップ 大さじ1 (15g)
塩分0.5g

調味料



ふだんの食事
でどれくらい
の塩分をとっ
ているかな？



めん類は、
スープやつ
け汁にも塩
分が含まれ
ているので
食べ方や量
に気をつけ
よう！

めん類



スパゲティ
ゆで 1人分 (240g)
塩分1.0g



沖縄そば
ゆで 1人分 (200g)
塩分0.8g



うどん
ゆで 1人分 (240g)
塩分0.7g



日本そば
ゆで 1人分 (300g)
塩分なし

インスタント
めん



めん・かやく 塩分1.0g
～4.1g



スープ 塩分2.5g
～5.1g

参考：塩分早わかり(女子栄養大学出版部)
五訂増補日本食品標準成分表(文部科学省)

制作：琉球大学ゆい健康プロジェクト



12月19日の給食のレシピです！

今日の献立

あわご飯、筑前煮、パパイヤとツナのアーサ酢和え、焼きししゃも、牛乳

※分量は小学3~4年生を基準にしています。

<筑前煮：5人分>

<材料>

鶏むね肉	40g
大根	125g
青豆	30g
ニンジン	100g
ゴボウ	50g
こんにゃく	50g
レンコン	75g
ちくわ	50g
里芋（可食部）	50g
シイタケ（乾燥）	3.5g
絹さや	15g
しょうゆ	16.5g（大さじ1強）
みりん	5g（小さじ1弱）
三温糖	5g（小さじ2弱）
シママース	1g（少々）
カツオ節	10g
ごま油	5g（小さじ1強）
こめ油	7.5g（大さじ1/2弱）



<作り方>

- ① かつお節で出汁をとる。
- ② とり肉は1. 2cm角、野菜（ニンジン、大根、ゴボウ、レンコン）、ちくわは乱切り、絹さやは斜め切り、シイタケはいちょう切り、こんにゃくは三角にカットする。
- ③ 青豆、こんにゃくはボイルし、ごぼう・レンコンは酢水につけておき、後でボイルする。里芋は湯通ししておく。
- ④ とり肉・野菜を炒め、出汁を加えて軟らかくなったら調味料でさらに煮込み、味をしみこませていく。
- ⑤ 最後にごま油を加えて出来上がり。

<材料>

パパイヤ	175g
ニンジン	25g
キュウリ	30g
ツナフレーク	30g
アーサ（生）	12.5g
シママース	1.5g（少々）
酢	10g（小さじ2）
うすくち醤油	10g（大さじ1/2強）
三温糖	10g（大さじ1強）

<作り方>

- ① パパイヤ・ニンジン・キュウリは千切りにし、ボイルして冷ます。
- ② アーサはさっとゆでて（ゆですぎると色が黒くなってしまう）冷ます。
- ③ 材料を調味料で和えたら、出来上がり

今日の給食は···
食塩相当量：1.5g
野菜使用量：125g
(1人分当たり)



ランチョンマット12月号

沖縄市立学校給食センター 平成26年 12月



★今月の給食のポイント★

○筑前煮

季節野菜はおいしいだけでなく、その季節に適した食べ物です。今が旬の根菜類は体を温める働きがあり、冬に食べると内側から体がポカポカしてきます。

また、料理にごま油を加えることで香りが出て、食欲をそそります。

○パパイヤとツナのアーサ酢和え

県産食材をつかった献立です。アーサの量をもう少し多くしてもいいですよ。色や香りが悪くなるので、加熱しすぎないようにするのがコツです。アーサはとても栄養価が高く、いろいろな料理にも合う食材です。ぜひご家庭の料理にアーサを加えてみてください。

栄養士 仲宗根先生より

☆☆☆お家の方との通信欄☆☆☆

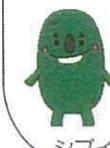
給食に関するお子様の感想やお家の方のご意見をお聞かせ下さい。今後の献立作成の参考にさせて頂きます。
(通信欄へのご協力に感謝いたします)



きりとり線

記入欄

き
り
と
り
線

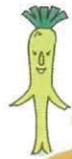


ぼくに名前をつけて！



平成26年12月号

宮里小学校 年組名前



1月27日の給食のレシピです！



ランチョンマット1月号

沖縄市立学校給食センター 平成27年 1月

今日の献立

黒糖パン、冬野菜のシチュー、ほうれん草とコーンのソテー、鮭の香草カレー焼き、牛乳

※分量は小学3~4年生を基準にしています。

<冬野菜のシチュー：5人分>

材料

鶏むね肉···50g
じゃがいも···100g
ブロッコリー···50g
にんじん···40g
島にんじん···40g
玉ねぎ···125g
大根···50g
白菜···125g
マッシュルーム（スライス）···50g
油···6g（大さじ1/2）
小麦粉···17.5g（大さじ2弱）
バターもしくはマーガリット···17.5g（小さじ4強）
生クリーム···5g（小さじ1）
鶏がら···54g
脱脂粉乳···15g
塩···1g（ひとつまみ）
白コショウ···少々



<ほうれん草とコーンのソテー：5人分>

材料

ほうれん草···125g
コーン···50g
ニンジン···60g
ベーコン···25g
ぶなしめじ···50g
塩···4g（小さじ1/2強）
白コショウ···少々
バターもしくはマーガリット···5g（小さじ1強）

作り方

- ① ほうれん草は、茹でて水気を切り、食べやすい大きさに切る。にんじん、ベーコンは千切りにする。
- ② 鍋にバターもしくはマーガリットを溶かし、ベーコンを炒める。にんじん、しめじを炒め、茹でたほうれん草とコーンを加える。
- ③ 塩、こしょうで調味して仕上げる。

作り方

下準備：鶏がらでだしをとっておく

※鶏がらから出汁を取れない場合は、鶏がらスープの素（小さじ1/1人分）で代用してください。

- ① 鶏肉は角切り、じゃがいもは一口大、玉ねぎと白菜は短冊、にんじん、島にんじん、大根は小さめのさいの目切りにする。ブロッコリーは下茹でておく。
- ② 鍋にバターもしくはマーガリットを溶かし、小麦粉を加えてだまにならないようゆっくり加熱しながら混ぜてルゥを作る。
- ③ 別の鍋に油を熱して、鶏肉を炒める。次にじゃがいも、にんじん、島にんじん、玉ねぎ、大根を炒め、野菜が浸るくらいのだしを入れて煮る。途中で白菜とマッシュルームを加える。
- ④ 野菜が煮えたらブロッコリーを加え、塩、こしょうで調味し、ルゥと生クリームを入れて仕上げる。

今日の給食は···
食塩相当量：2.0g
野菜使用量：133g
(1人分当たり)



★今月の給食のポイント★

今回は冬が旬の野菜を多く取り入れています。旬の野菜は安くておいしいだけでなく、栄養価も高いので、給食でもできるだけ旬のものを多く取り入れるようにしています。家庭でもぜひ、旬の味を味わってみてください。

シチューの野菜は家にある、あり合わせのものでOKです。

※給食では脱脂粉乳を使っていますが、家庭で作る時は牛乳を入れるといいですよ☆



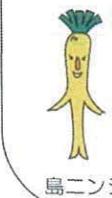
栄養士 伊敷先生より

☆☆☆お家の方との通信欄☆☆☆
給食に関するお子様の感想やお家の方のご意見をお聞かせ下さい。今後の献立作成の参考にさせて頂きます。
(通信欄へのご協力に感謝いたします)



記入欄

きりとり線



私に名前をつけて！



島ニンジン 年 組 名前

平成27年1月号