



# 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

(調味料：カレールーでも代用可)

- にんにく・・・0.8g
- しょうが・・・1.3g
- 油・・・5g
- 小麦粉・・・18g
- マーガリン・・・18g
- 豚骨・・・5g
- 鶏がら・・・5g
- 脱脂粉乳・・・5g
- ウスターソース・・・5g
- カレー粉・・・0.8g
- カレールー・・・15g
- チャツネ・・・2.5g
- 塩・・・2g
- デミグラスソース・・・5g
- リンゴビュレ・・・5g
- 赤ワイン・・・3.5g
- ケチャップ・・・10g



### <作り方>

◎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。

①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。

②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。

③具材に火が通ったら、調味料を入れて煮込む。

<大根の甘酢漬け：5人分>

### <材料>

- 大根・・・175g
- 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。



## ☆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)



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・・・などをご紹介します！

### ランチョンマットの使い方

- ①ご家庭でも野菜たっぷり・減塩メニューを作ってみよう！
- 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いただきます。  
 (通信欄へのご協力を感謝いたします)



きりとり線

### 記入欄

きりとり線



ほくに名前をつけて！



平成26年 9月号

宮里小学校 年 組 名前



保護者のみなさまへ

食品に含まれる塩分量

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 <b>2.2g</b>
	たくあん	5切れ (30g)	塩分 <b>1.3g</b>

ふだんの食事でどれくらいの塩分をとっているかな？

パン類

	食パン 6枚切り	1枚 (60g)	塩分 <b>0.8g</b>
	食パン 8枚切り	1枚 (45g)	塩分 <b>0.6g</b>



ゆい健康プロジェクト  
キャラクター紹介

クィッチー (ヤンバルクイナ)



好きなもの：  
お花 めいぐるみ  
ファストフード  
嫌いなもの：  
野菜 運動

変身後→

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！



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！

調味料

	うす口しょうゆ	大さじ1 (18g)	塩分 <b>2.9g</b>
	濃口しょうゆ	大さじ1 (18g)	塩分 <b>2.6g</b>
	みそ	大さじ1 (18g)	塩分 <b>2.2g</b>
	ケチャップ	大さじ1 (15g)	塩分 <b>0.5g</b>

めん類

	スパゲティ ゆで	1人分 (240g)	塩分 <b>1.0g</b>
	沖縄そば ゆで	1人分 (200g)	塩分 <b>0.8g</b>
	うどん ゆで	1人分 (240g)	塩分 <b>0.7g</b>
	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 <b>1.0g</b> ~ <b>4.1g</b>
	スープ	塩分 <b>2.5g</b> ~ <b>5.1g</b>

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！





# 12月19日の給食のレシピです！



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、出汁を加えて柔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。

### <パパイヤとツナのアーサ酢和え：5人分>

#### <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悪く見える）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）



## ★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いただきます。  
（通信欄へのご協力に感謝いたします）



### 記入欄

ほくに名前をつけて！



シブイ

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) .. 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ン..... 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



#### <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ンを溶かし、小麦粉を加えてだまにならないようにゆっくり加熱しながら混ぜてルウを作る。
- 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、ルウと生クリームを入れて仕上げる。

### <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ン..... 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ンを溶かし、ベーコンを炒める。にんじん、しめじを炒め、茹でて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。

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いただきます。  
 (通信欄へのご協力に感謝いたします)



## 記入欄



島ニンジン

私に名前をつけて!



平成27年1月号

宮里小学校 年 組 名前