

10月25日(木)

給食に出てくる沖縄料理

チャンブルー



… 油でいためた料理のことです。給食には、ゴーヤ(にがうり)を使ったゴーヤチャンブルーができます。

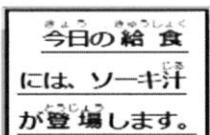
ソーキ汁

… ソーキ(豚のあばら肉)をこんぶ、大根などと一緒に煮こんだ汁のことです。

ジューシー



… 炊きこみご飯や雑炊という意味です。



一口メモ

クイズ18 ソーキ汁に使っている肉は、つぎのうちどれでしょうか。

- ① ぶたにく ② ぎゅうにく ③ けいにく

○今日の副菜は「ソーキ汁」です。ソーキとは、おきわな県では、ぶたのあばら肉のことをいいます。ソーキ汁は、ソーキのほかこんぶとだいこんをにこんだ汁ものです。

給食では、ぶた肉(ばら)は、先によくゆでて、あぶらを落として、料理酒で下味をつけたものを使用します。具には、切りこんぶ、だいこん等を使用しています。

給食では、18日に食べたもずくとぶたひき肉のジューシーもおきなわ料理です。7月には、ゴーヤチャンブルーもでした。

○昨日、5年生がなかよし畑の草ぬきをしました。

スコップで根っこから草をぬいてくれましたので、なかよし畑もきれいになりました。

この後、管理作業員の河野さんに石灰を土にまぜて耕運機をかけていただきます。

3, 4年生でなにわの伝統野菜の「天王寺かぶら」

「田辺だいこん」「おおさかしろな」を植えようと計画しています。

きょうのこんだて

けいにくのごまだれやき
ソーキじる
もやしのしょうがじょうゆあえ
ごはん
ぎゅうにく

き	(おもにエネルギーのもとになる) ねりごま、さとう、いりごま ごはん
あ か	(おもにからだをつくる) けいにく、ぶたにく、きりこんぶ けずりぶし、ぎゅうにく
み どり	(おもにからだのちょうしをととのえる) たまねぎ、ピーマン、だいこん にんじん、しろねぎ、えのきだけ もやし、しょうが

クイズ18 ソーキ汁に使っている肉は、つぎのうちどれでしょうか。

- ① ぶたにく ② ぎゅうにく ③ けいにく



たまねぎ	北海道	にんじん	北海道	白ねぎ	鳥取県
だいこん	青森県	ピーマン	大分県	えのきだけ	長野県

ごみの分別□普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：①