

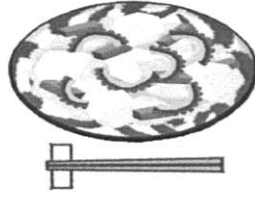
7月 17日(水)

ゴーヤチャンプルー

きょうのこんだて

ごはん
ぎゅうにゅう
ゴーヤチャンプルー
すましじる
あつあげのしょうがじょうゆかけ

「チャンプルー」とは沖縄県おきなわけんの方言で「ごちゃまぜ」という意味いみで、いろいろな食材しょくざいをいためた料理りょうりです。
今日の給食は、「夏野菜の王様」と言われるにがうりなぐさうり(ゴーヤ)を使った、ゴーヤチャンプルーです。



き	(おもにエネルギーのもとになる) ごはん、あぶら、さとう
あか	(おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう、ぶたにく、かつおぶし、けいにく、だしこんぶ、けずりぶし、あつあげ
みどり	(おもにからだのちようしをととのえる) もやし、にがうり、キャベツ、たけのこ、にんじん、だいこんば、しょうが

一口メモ

クイズ12 苦みのあるゴーヤですが、この苦みを和らげる方法で間違っていないものは、次のうちどれでしょう。
①種の周りにあるわたをしっかりと取り除く。 ②塩でもむ。 ③凍らせる。

○今日の主菜は「ゴーヤチャンプルー」です。

おきなわけんおきなわけんの料理です。「チャンプルー」とは、おきなわけんおきなわけんの方言で「ごちゃまぜ」という意味です。いろいろな食材しょくざいをいためた料理りょうりです。

給食では、ゴーヤきゅうしやく(にがうりなぐさうり)を使っている
ので、「ゴーヤチャンプルー」です。

もやしもやしを使うときは「マーミナーチャンプルー」といいます。もやしのことを「マーミナー」といいます。マレー語マレー語やインドネシア語インドネシア語の「チャンプルー」が由来とされています。

○にがうりは、いぼにおおわれて少しにがみのある野菜です。



みどり色のゴーヤが一般的です。
これは、未熟な状態で収穫したものです。収穫せずにそのままにしておくと皮が黄色くなつてきます。種も赤くなつて、ゼリーにおおわれています。赤いゼリーは、あまみがあります。



わたとたねを取ります。



にんじん	長崎県	にがうり	長崎県	だいこん葉(乾)	熊本県
しょうが	高知県	たけのこ(水煮)	福岡県	キャベツ	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：③