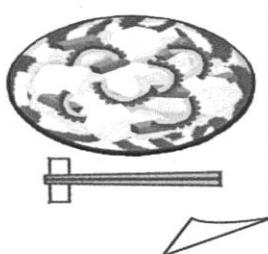


7月17日(水) ゴーヤチャンプルー

「チャンプルー」とは沖縄県の方言で
「ごちゃまぜ」という意味で、いろいろな
食材をいためた料理です。
今日の給食は、「夏野菜の王様」と
言われるにがうり(ゴーヤ)を使った、
ゴーヤチャンプルーです。



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

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、あつあげ だしこんぶ、けずりぶし、あつあげ
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) 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 味のあるゴーヤですが、この味を和らげる方法で間違っています。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。

おきなわ県の料理です。「チャンプルー」とは、
おきなわ県の方言で「ごちゃまぜ」という意味
です。いろいろな食材をいためた料理です。
給食では、ゴーヤ(にがうり)を使っている
ので、「ゴーヤチャンプルー」です。

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。マレー語やインドネシア語の「チャン
プール」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、皮が黄色くなっています。種も赤くなっています。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

ごみの分別口普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：③