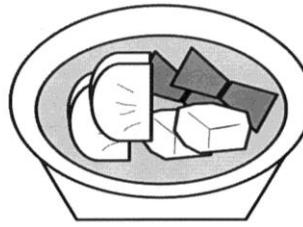


10月29日(火)

じる
ソーキ汁

じる おきなわりょうり
ソーキ汁は沖縄料理の
ひとつで、ソーキ(豚のあば
にくら肉)をこんぶ、だいこん
などと、いっしょに煮こん
だ汁ものです。

きょうのこんだて

ごはん
ぎゅうにゅう
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ゅうゆあえ

き	(おもにエネルギーのもとになる) ごはん、ねりごま、さとう、ごま、
あ か	(おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう、けいにく、 ぶたにく、こんぶ、けずりぶし
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 沖縄ではこんぶを使った料理が有名だが、昆布はとれない。

○でしようか×でしようか。
① ○ ② ×

一口メモ

○今日の副菜は「ソーキじる」です。ソーキじるは、
おきなわ料理です。ソーキとは、ぶたの骨つき
あばら肉のことです。おきなわでは、ぶた肉は、
お祝いの日の食材として正月など特別な日に
使われていました。



ソーキじるは、ソーキと島だいこん、こんぶをかつお
のだしで煮こんだしる物です。



給食のソーキじるは、ぶたばら肉をよくゆでてあぶらを
落とし、だいこん、にんじん、切りこんぶなどを入れてけずりぶしでとつだしで
煮て、しょうゆ等で味つけしました。



だいこん



にんじん



きりこんぶ

おきなわでは、食材のもつ栄養素を煮だし、そのスープをのんで元気をもらうという
「シンジ(煎じる)」という調理法で作っているそうです。みなさんは、給食のソーキ
じるをのんで、元気をもらってください。

にんじん	北海道	ピーマン	青森県	しょうが	高知県
たまねぎ	北海道	だいこん	岩手県	白ねぎ	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