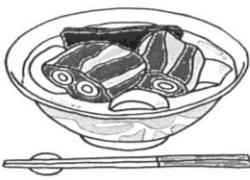


10月13日(水)

ソーキ汁

沖縄県の代表的な料理です。正月などによく食べられています。



ソーキ汁は、ソーキとよばれる豚のほねつきあばら肉とだいこん、こんぶなどをかつおだしで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
けいにくのゆずしおやき
ソーキじる
ほうれんそうのおひたし

き	おもにエネルギーのもとになる ごはん、さとう
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 きりこんぶ、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、ゆず、にんじん だいこん、しろねぎ えのきだけ、ほうれんそう

クイズ8 給食にもでる沖縄料理は、どれでしょうか。

- ① ニンジンシリシリ ② ラフテー ③ ヒラヤーチー

一口メモ

○今日の汁物は、「ソーキ汁」です。ソーキ汁は、沖縄県の代表的な料理です。



ソーキは、ぶたのほねつきあばら肉のことです。
沖縄県では、ソーキ汁を正月など特別な日に食べる料理だそうです。沖縄県では、ソーキのほかに、だいこんやこんぶをかつおぶしのだしで煮こんでいます。



きりこんぶ

○給食では、よくゆでて、あぶらを落とした豚ばら肉をけずりぶしでとつただしで、だいこん、にんじん、こんぶ、えのきたけを煮て、しお、しょうゆ等で味つけしました。



だいこん

たまねぎ	兵庫県	にんじん	北海道	えのきたけ	長野県
だいこん	青森県	ほうれんそう	岐阜県	白ねぎ	北海道

ごみの分別□普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：③