

# 12月



## 式根島

島の北には静かなビーチ、南には野趣あふれる温泉。東には新島のパノラマビュースポット、西はダイナミックな大自然。どこを向いても島の魅力がふんだんに輝く式根島です。

釣り人たちの聖地とまで言われる式根島。黒潮が育んだ魚介類はとびっきり新鮮です。新鮮な魚は、そのまま刺身や焼き魚等で食べる他、たたきを作って漁協で販売しています。秋にはアメリカ芋を収穫して、色々な料理に使います。あしたばは青味としてなくてはならない野菜です。

### <式根島学校給食の献立より>

#### 芋だんご

材料(4人分)：さつまいも 260g、片栗粉 75g、砂糖 20g、塩と水少々

#### 作り方：

- ①さつまいもは皮を剥いて、茹でるか蒸すかして、熱いうちに潰す。
- ②①に片栗粉、砂糖、塩を混ぜ込む。硬いときは水を加える。
- ③厚さ1cmぐらいの小判型にし、カクレミノ隠れ蓑の葉に包んで蒸す。

#### ちゃんこうどん

材料(4人分)：きしめん(乾)200g、豚肉 70g、炒め油 4g、だし汁 520cc、人参 60g、大根 80g、干し椎茸 3g、油揚げ 20g、白菜 160g、竹輪 40g、ねぎ 60g、塩 3.6g、しょうゆ 28g、みりん 4g、いか 60g、酒(下茹)、小松菜 40g(下茹)

#### 作り方：

- ①豚肉を炒め、だし汁と干し椎茸を加えて煮えにくいものから入れ、あくを取り、味付をする。
- ②①に茹でたきしめん、いか、小松菜を入れ仕上げます。



#### 右の献立の栄養価 (小学校中学年1人分)

エネルギー	621kcal
たんぱく質	24.4g
脂質	11.5g
糖質	96.6g
食物繊維	5.1g
食塩	4.4g



### 感謝していただきましょう

給食は色々な食材が入っていますね！魚は漁師さん、野菜は農家の方が作り、配達する人がいて、給食センターに届けられます。届いた食材を調理員さんがきれいに洗浄して、安全でおいしい給食を作ってくれています。給食一つとっても色々な人の働きで出来上がっています。

毎食、感謝して「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。

#### おすすめのもう一品「たたきのつみれ汁」

材料(4人分)：たたき(青ムロ、トビをミンチにしたもの)140g、ねぎ 40g、だし汁 520cc、にんじん 80g、ごぼう 80g、大根 160g、じゃがいも 160g、醤油 9g、塩 5g、ねぎ 40g、あしたば(青菜)60g

作り方：①だし汁に煮えにくい野菜から順に加えて煮る。②たたきにねぎのみじん切りを混ぜ、団子を作り、①に入れ、味付をする。

③仕上げに、ねぎと茹でたあしたばを入れる。

※1人分エネルギー 116kcal 食塩 1.8g



1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9  
10  
11  
12  
13  
14  
15

16  
17  
18  
19  
20  
21  
22  
23  
24  
25  
26  
27  
28  
29  
30  
31