

こん げつ の 目 標
今月の目標

しよくぶんか
食文化に
ついて知ろう

おねがい

きゅうしよくひ きじつ
給食費は期日までの
のうにゆう ねが
納入をお願いします。

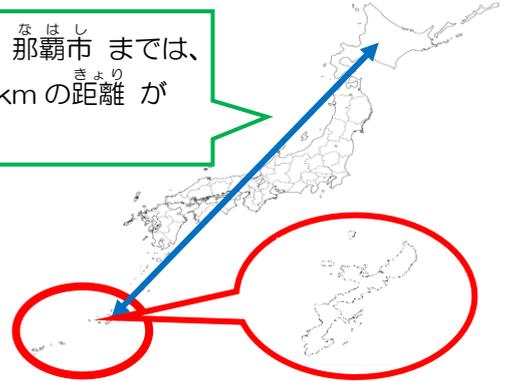
きゅうしよく しよくさい ほご
給食の食材は保護
者の皆様からの給食費
で購入しています。

10月 給食だより

おきなわけん きょうどりょうり 沖縄県の郷土料理をあげよう

ことし おきなわけん きょうどりょうり きゅうしよく どうじょう
今年沖縄県の郷土料理が給食に登場します♪

あさひかわし なはし
旭川市から那覇市までは、
やく 2364.5kmの距離が
あります。



★沖縄の郷土料理を食べようデー★

- ごはん
- にんじんしりしり
- シークワサーゼリー
- 沖縄ソーキそば
- ↑立派な豚の角煮もつきます♪

10/22(金)

?にんじんしりしりってどんな料理?

にんじんしりしりは、沖縄の定番家庭料理!!
干切りにしたにんじんと卵を調味料で炒めて
手軽につくられる料理です。「しりしり」とは、沖縄
の方言で「干切り」という意味があります。
にんじんの甘さがおいしくパクパク食べられ
る一品です!!

◆◆沖縄県の食文化◆◆

各地域に根ざした食材「野菜・魚介・
豆腐・豚肉等」を多く使っていて、肉食文化
が発達しています。加熱した料理が多く、ゆ
で汁は、だしとして使うなど食材を無駄な
く活用するのも沖縄県の食の特徴です。

こんげつ 今月の

給食に ついて



まいつき しゆん しよくさい とくべつこんだて
毎月の旬の食材や特別献立について紹介します。
こんだてひょう あ ちゅうもく
献立表と合わせてご注目ください。

☆☆スペシャルメニューの日☆☆

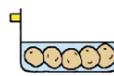
- あさひかわさん
【旭川産つがるリンゴの日】14日(木)
- おきなわけん
【沖縄料理を食べようデー】22日(金)
- あさひかわさんしんまい
【旭川産新米ゆめぴりかの日】26日(火)

ことし あさひかわさん
今年も旭川産のつがるリンゴと旭川産新米ゆめぴり
かが給食に登場します!!みなさんお楽しみに♪

レシピでよく見る用語

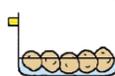
レシピによく出てくる用語の中で、似ているけ
れど、違いがわからないものはありませんか?
意味を覚えておくと調理中とっても便利なので
ぜひ、参考にさせていただければと思います!!

【かぶるくらい】



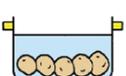
しよくさい が かんぜん に
食材が完全に
浸る量

【ひたひた】



しよくさい の うえのぶぶんが
食材の上の部分
少し出る量

【たっぷり】



しよくさい の 高さの2
食材の高さの2
倍くらいの量

【ひとつまみ】



おやぶひ と ひとさし
親指と人差し
指、中指でつま
んだ量

【少々】



おやぶひ と ひとさし
親指と人差し
指でつまんだ
量

【ぐらぐら】

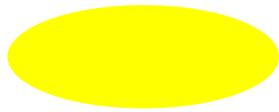


しよくさい が 動く
食材が動くと
らい激しく煮
立っている

【ふつぷつ】



しよくさい が 少しく
食材が少し動
く程度に煮え
ている

				633kcal
640kcal	629kcal		600kcal	678kcal
		614kcal	780kcal	712kcal
				
657kcal	679kcal	562kcal	616kcal	608kcal
				
734kcal	815kcal	638kcal	658kcal	650kcal
				