

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。



おきなわ きょうどりょうり た  
★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
- シークワーサーゼリー
- 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!!

せんぎ  
千切りにしたにんじんと卵を調味料で炒めて  
て手軽につく りょうり  
で作れる料理です。「しりしり」とは、沖縄  
ほうげん せんぎ いみ  
の方言で「千切り」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!!

おきなわけん しよくぶんか  
◆◆沖縄県の食文化◆◆

かくちいき ね しよくさい やさい きょかい  
各地域に根ざした食材「野菜・魚介・  
とうふ ぶたにくなど おお つか にくしよくぶんか  
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  
かつよう おきなわけん しよく とくちょう  
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)



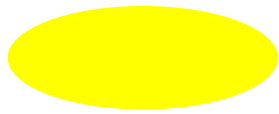


あさひかわさんしんまい  
【旭川産新米ゆめぴりかの日】26日(火)

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】  食材が完全に 浸る量	【ひたひた】  食材の上の部分 が少し出る量	【たっぷり】  食材の高さの2 倍くらいの量	
【ひとつまみ】  親指と人差し 指、中指でつま んだ量	【少々】  親指と人差し 指でつまんだ 量	【ぐらぐら】  食材が動くと らい激しく煮 立っている	【ぷつぷつ】  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
	