



令和6年7月 学校給食予定献立表

幸手市立さくら小学校

Table with columns: Day, Meal Name, Energy, Blood/Bone/Muscle, Body Regulation, Seasoning, and kcal. Rows include meals like ハヤシライス, わかめごはん, ごはん, ビザトースト, etc.

※ 行事や材料の都合により変更する場合がありますのでご了承ください。

※ 献立名でOで囲んであるものはかみかみメニューの一つです。

※ ラッキーにんじんの日です。



食育の日の献立紹介



毎月19日は食育の日

今月は沖縄県の献立です。沖縄県の琉球料理は、「豚に始まり豚に終わる」と言われるくらい豚肉料理が有名です。「ソーキそば」のソーキとは、沖縄の方言でスペアリブのことです。「ラフテー」は、豚肉の角煮のことです。給食では、「ソーキ（スペアリブ）」の代わりに「ラフテー（豚の角煮）」を汁にいれて食べます。「ゴーヤチャンプルー」は、沖縄県を代表する家庭料理のひとつです。「チャンプルー」とは、沖縄県の方言で「ごちゃまぜ」という意味で、豆腐といろいろな食材を炒めた料理です。



ゴーヤチャンプルー



材料（給食の分量×4人分）

炒め油	1.5g（小さじ1/2弱）
ベーコン	20g（短冊切り）
ゴーヤ	20g（半月切り）
キャベツ	80g（細目の短冊切り）
豆腐	60g（さいの目）
塩	1g（小さじ1/4）
こしょう	少々
しょうゆ	1g（小さじ1/4）
みりん	少々

作り方

- ①豆腐は水気をきっておく。
- ②ベーコン・野菜・豆腐を切る。
- ③フライパンに油を熱し、ベーコンを炒める。
- ④にんじん・キャベツを順に加え炒める。
- ⑤豆腐を加えてさらに炒め、調味料を加えて味をととのる。