

# いきみっ子 スキルランチ12月号



H30

大宜味学校給食センター  
大宜味村饗波2204-1  
電話:0980-44-3774  
※天候、材料などの都合により献立を変更することがあります

## もうすぐお正月！今年ば家族で「手打ち沖繩そば」に挑戦してみませんか？

### 材料 <3人分>

- ・強力粉 300g
- ・たまごM 1こ
- ・水 120cc
- ・塩 小さじ1半
- ・重曹 小さじ1
- ・油 20cc
- ・打ち粉 (タピオカ粉や、かたくりこ) 少量



### ☆作り方

- ①たまご、水、塩、重曹をよく混ぜておく。
  - ②ボウルに強力粉をいれ①を少しずつ手で混ぜ、そばろ状にする。
  - ③ひとまとめにして、なめらかになるまでこねる。
  - ④生地をラップに包み常温で約30分ねかす。
  - ⑤めん棒で生地をのばし打ち粉をして折り、2～4ミリの幅に切る。
  - ⑥沸騰した湯で1分ほどゆでる。
- (すぐに食べないときは、お湯を切って油をからませ、手早く冷ます)

参考：沖縄製粉

日付	牛乳	赤の食品 ● 血や筋肉、骨をつくる	黄の食品 ◆ 熱や力になる	緑の食品 ★ からだの調子をととのえる	ちょうみりよう
毎日	こんだてめい	ぎゆうにゆう	熱や力になる	からだの調子をととのえる	ちょうみりよう
3月	ひじきごはん	ひじき あぶらあげ だいず	こめ むぎ	にんじん あおまめ	しお しょうゆ かつおだし
	筑前煮	とりにく あつあげ ちきあぎ	あぶら	にんじん ごぼう たけのこ だいこん しいたけ こんにやく しょうが いんげん	しょうゆ みりん さけ かつおだし
	五目たまごやき	たまご もずく とうにゆう	ふ あぶら	キャベツ にはら	しょうゆ しお みりん かつおだし
	おかかあえ	わかめ しらす おかか	さとう ごま	はくさい きゅうり もやし	しょうゆ
	麦ごはん		こめ むぎ		
	とうふとぼろ丼(具)	とりにく ぶたにく だいず とうふ	さとう あぶら	しょうが グリンピース たまねぎ	さけ しょうゆ みりん
4月	大根のみぞ汁	みそ		だいこん キャベツ こまつな にんじん	かつおだし
	いもポーク(のりお)	あおさ	じゃがいも あぶら		しお
	いちごみかん寒天	ぎゆうにゆう かんてん スキムミルク	さとう	みかん いちご	
	ソーメンタシヤー	ツナ	ソーメン あぶら	にんじん たまねぎ とうみょう にはら	しょうゆ しお
5月	冬瓜汁	とうふ こんぶ		とうがん しいたけ こんにやく にんじん	しょうゆ しお ぶただし かつおだし
(水) 中2 欠食	スルル小のからあげ	スルル小 (きびなご)	こむぎこ でんぶん あぶら		さけ しお
	<だもの		こめ むぎ	タルガヨー (予定)	
	わかめごはん	わかめ (混ぜ込み用)			
	中華スーフ		はるさめ ごま	こまつな だいこん にんじん	しょうゆ しお かつおだし こしょう
6月	酢豚	ぶたにく うずらたまご	でんぶん あぶら さとう	にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン なす ごぼう しいたけ パイン	しょうゆ みりん さけ ケチャップ ウスター しお
	ピーナツ菓子★	きなこ	ピーナツ さとう アーモンド		
	食パン		パン		
7月	ツナサンド(具)	ツナ	マヨネーズ さとう	たまねぎ ピクルス きゅうり	しお こしょう
(金) 幼2 欠食	さつまいもポターージュ	ぎゆうにゆう スキムミルク	さつまいも じゃがいも むぎこ	たまねぎ セロリ パセリ	しお こしょう とりだし うつつん
	オムレツ	たまご チーズ アーマー	さとう あぶら	トマト こまつな あかピーマン たまねぎ	しお こしょう
	<だもの		こめ むぎ	りんご(予定)	
	麦ごはん				
	ハヤシライス	ぎゆうにく	じゃがいも バター あぶら	たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム トマト いんげん こんにやく りんご	さけ ケチャップ しょうゆ しお デミグラス とりだし
10月	ゆでたまご	たまご			
	カラフルサラダ	チーズ	マヨネーズ さとう	にんじん あおまめ だいこん カリフラワー ピーマン ズッキーニ シークワーサー とうみょう	マレンチクリーミー こしょう しお
	<だもの			かき (予定)	

日付	こんだてめい	赤の食品 血や筋肉、骨をつくる	黄の食品 熱や力になる	緑の食品 からだの調子をととのえる	ちようみりよう
11 (火) 11/4 欠食	麦ごはん		こめ むぎ		
	シカドクナチ	ぶたにく カステラかまぼこ		こんにやく だいこん しいたけ	しょうゆ しお ぶただし かつおだし さけ
	タヌナーチキンロール	とうふ かつおぶし ツチ	あぶら	キャベツ からしな にんじん	しょうゆ しお
	ぐるぐんのからあげ	ぐるぐん	こむぎこ だんぷん あぶら		さけ しお こしょう
	梅干し			うめぼし	
12 (水)	カレーセサミスパゲティ	ペーコン チーズ	スパゲティ ごま あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん	カレーこ しょうゆ しお こしょう
	野菜スーパ	ひよこまめ		はくさい だいこん にんじん たまねぎ とうみょう	ペイリーフ しお こしょう しょうゆ とりだし
	カレーミートポテト	なまクリーム	じゃがいも バター	パセリ	しお
	くだもの あれごはん		こめ あわ	うんしゅうみかん (予定)	
13 (木)	豆腐のすまし汁	こうや豆腐 とりにく こんぶ		にんじん たまねぎ	しょうゆ しお さけ かつおだし
	さばのみそだれかけ	さば みそ	さとう ごま だんぷん	しょうが ながねぎ とうみょう	さけ しお かりん
	青菜のあえもの	アーモンド	さとう	からしな もやし シーケラーサー	しょうゆ しお
	納豆	なっとう(タレ付き)			
14 (金)	ロングピザトースト	ウインナー チーズ	パン	ピーマン ワツジルーム コーン	ピザソース
	カレースーパ	ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム	じゃがいも バター こむぎこ	かぶ にんじん たまねぎ しめじ セロリ	ペイリーフ とりだし こしょう
	いんげんソテー	ミートボール	あぶら	いんげん にんじん	しお こしょう さけ しょうゆ
	くだもの			うんしゅうみかん (予定)	
17 (月)	きのこピラフ	とりにく レンズまめ	こめ むぎ バター	しめじ にんじん グリンピース にんにく	さけ しお こしょう とりだし
	イタリアンスーパ		さとう あぶら	キャベツ たまねぎ セロリ トマト にんにく	しお こしょう ペイリーフ とりだし
	ごまグラタン	ペーコン チーズ ぎゅうにゅう	ワカロニ こむぎこ バター ごま	ブロッコリー たまねぎ ワツジルーム	しお こしょう
	お芋スイーツ		べにいも さつまいも だんぷん あぶら さとう		しお シナモン
18 (火) 11/11 歯 の日	麦ごはん		こめ むぎ		
	にら玉汁	とうふ たまご		とうがん しめじ にら	しょうゆ しお かつおだし
	さんまの松前煮	さんま こんぶ	さとう	しょうが にんじん	しょうゆ かりん さけ す
	白菜のゆずあえ		さとう ごま	はくさい ゆず とうみょう	しょうゆ しお
19 (水) 食育の日 味めぐり 九州 地方	くだもの			りんご (予定)	
	長崎ちゃんぽん(めん)		めん あぶら		
	長崎ちゃんぽん(スーパ)	とりにく みそ なると	あぶら ごま	にんにく しょうが しょうが キャベツ きくらげ にんじん ながねぎ コーン	とんこつスーパ しょうゆ ぶただし とりだし さけ
	かね(鹿児島)	たまご	さつまいも あぶら こむぎこ	にんじん ごぼう	しお さけ
20 (木) 土曜は 冬至	糠助煮(福岡)	かえり だいず こんぶ	あぶら さとう		しょうゆ
	そろまめ(鹿児島)	そらまめ (しおあじ)			しょうゆ
	冬至じゅうしい	ちきあぎ こんぶ	こめ むぎ たいも	しいたけ にんじん にら	しょうゆ みりん しお かつおだし
	むじ汁	ぶたにく あつあげ みそ	こむぎこ だんぷん あぶら	むじ(田芋の茎) こまつな にんじん	かつおだし ぶただし
21 (金) もう すぐ Xmas	ガーラのからあげ	ガーラ	こむぎこ だんぷん あぶら	だいこん あまさん (予定)	さけ しお こしょう うつつん す しお
	大根のうつつん漬け		さとう		
	くだもの 胚芽パン		パン		
	カレームシチュー	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	じゃがいも こむぎこ バター あぶら	かぶ にんじん たまねぎ セロリ あおまめ	さけ しお こしょう とりだし
21 (金) もう すぐ Xmas	フライドチキン	とりにく	こむぎこ だんぷん あぶら	にんにく	しお こしょう
	フロッキーサラダ		フオネーズ さとう	ブロッコリー パパイヤ たまねぎ コーン	ブレンチクリームドレ しょうゆ
	クリスマスケーキ	たまご 生クリーム ヨーグルト チーズ	こむぎこ アーモンド さとう バター チョコ	いちご	ペーキングパウダー

※ 3つの食品群のうち使われる量が最も多いものを太枠で表示してあります。