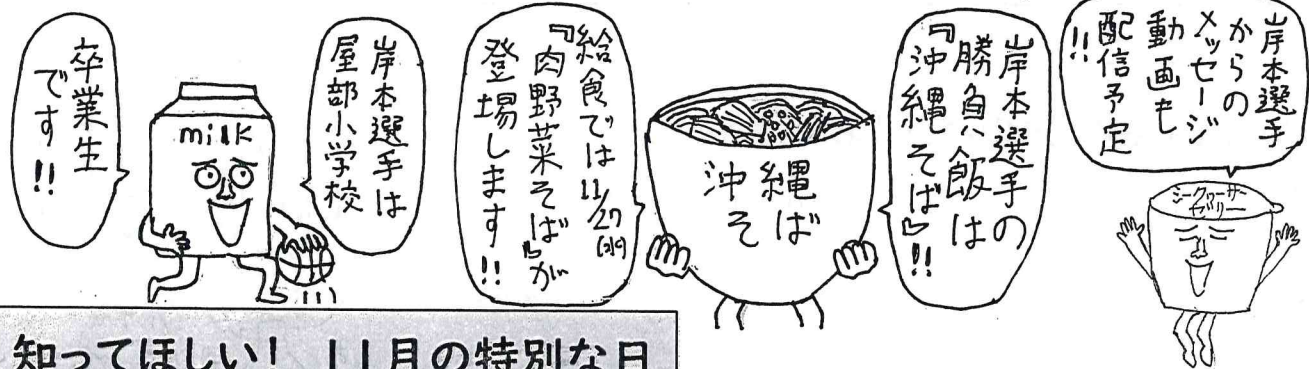


## 11/27(水)『岸本隆一選手の勝負飯』が登場!

「学校給食を通して、子どもたちのスポーツへの興味向上や、健康増進につなげる」ということを目的として、プロバスケットボール琉球ゴールデンキングス所属『岸本隆一選手』の勝負飯にちなんだメニューが給食で登場するという企画が行われます。

給食を通してスポーツはもちろん、様々なことに興味・関心を広げてほしい… 夢を、希望を、抱いて、育ててほしい… そしてこのような取り組みを通して、給食時間ももっと美味しく、楽しくて、豊かなものとなってほしい!



## 知ってほしい! 11月の特別な日

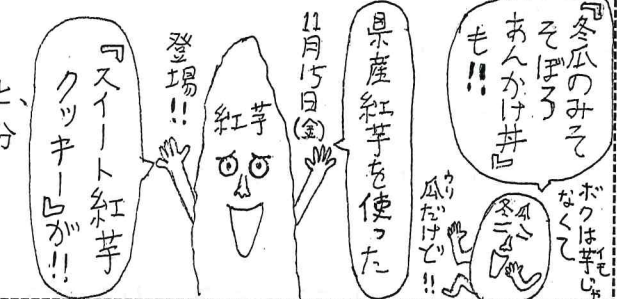
### ●11月1日(金)『琉球歴史文化の日』

『先人たちが作り上げてきた沖縄の歴史文化への理解を深め、故郷への誇りや愛着を感じられる地域社会の形成に取り組むとともに、新たな歴史文化を県民自らの手で創造していくことを決意するもの』として、令和3年3月31日に制定された日です。



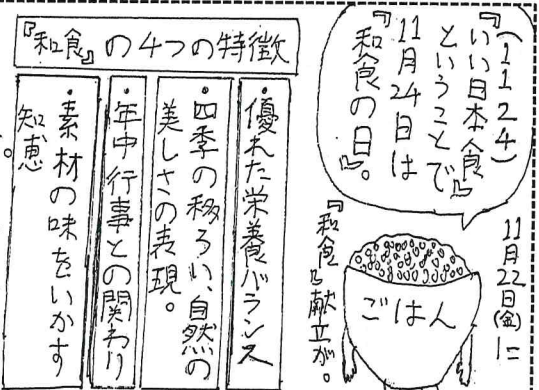
### ●11月16日(土)『いい芋の日』

沖縄県内の「芋」の生産・消費を盛り上げようと、平成21年に制定された日です。沖縄以外でも自分たち地域の「芋」を盛り上げようと11月16日を『いい芋の日』と制定している県があります。



### ●11月24日(日)『和食の日』

『和食』は2013年に『ユネスコ世界無形文化遺産』に登録された、我が国が世界に誇れる素晴らしい文化です。『和食の日』は、そんな素晴らしい文化である和食について、私たち一人ひとりが理解を深め、その大切さを再認識するきっかけになってほしいという思いのもとに制定された日です。





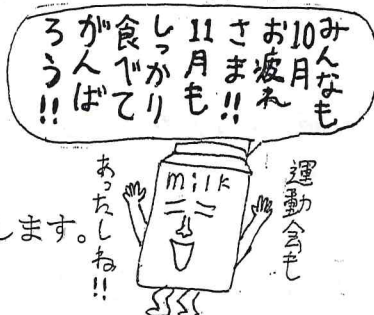
## 給食メニューをお家で作ってみよう! ~10月に登場したメニューから~

10月は最多となる21回の給食がありました(5月も21回)。一つの献立を考えるだけならすんなりいきますが、ひと月分数十回の献立となると、組み合わせ、バリエーション、バランス、などなど考えなければならぬことは無限に広がり、完成にいたるまでに大いに頭を悩ませることになります(そこに楽しさもあるのですが)。

そうして出来上がった献立が、みんなの「美味しい笑顔」につながってくれたのなら、それは、それは大きな喜びです。

ということで「生みの苦しみ、楽しさ、喜び」それらをもたらしてくれた10月の献立の中から、いくつかのメニューのレシピを紹介します。

みんなも、生み出す楽しさ、喜びを、味わってほしい!



※「材料の量」「調味料の量」は大量調理での分量です。好みに応じて調整してください。

### 10/2(火)に登場『魚のバジル粉焼き』のレシピ

【材料 5枚分】

- |                  |         |
|------------------|---------|
| ① 白身(40~50g)     | 5枚      |
| (給食はバンガシウス(チュー)) |         |
| ② パン粉            | 20g(大3) |
| ③ おろしにんにく        | 3g      |
| ④ パセリ粉           | 1g      |
| ⑤ バジル粉           | 1g      |
| ⑥ オリーブ油          | 15g(大1) |
| ⑦ 塩              | 少々      |
| ⑧ こしょう           | 少々      |

- (1) アルミカップなどに①を乗せる。
- (2) ②~⑧を混ぜ合わせて、にまんべんなくふりのせる。
- (3) オーブン 210~220度で18~20分。中まで火が通って、いい感じで焦げ目がついたら完成!



1枚分栄養価【71kcal たんぱく質 7.3g 脂質 3.4g】※使う魚によって変わります。

### 10/7(月)に登場『チョコクッキー』のレシピ

【材料 15個分】

- |            |             |
|------------|-------------|
| ① 小麦粉      | 150g(大19)   |
| ② 三温糖      | 60g(大6)     |
| ③ 鶏卵       | 45g(Sサイズ1個) |
| ④ バター又は油   | 75g(大6)     |
| ⑤ チョコチップ   | 30g         |
| ⑥ アーモンドダイス | 30g         |

- (1) ①~④を混ぜ合わせる。
- (2) ⑤⑥を(1)に混ぜ合わせる。
- (3) お好みの形に(2)を形成して、オーブン 170~180度で15~18分。しっかり焼けたら完成!

1個分栄養価【116kcal たんぱく質 1.6g 脂質 6.5g】



### 10/23(水)に登場『大豆とカエリの黒糖がらめ』のレシピ

【材料 10人分】

- |                 |           |
|-----------------|-----------|
| ① 炒り大豆(無塩・油不使用) | 40g       |
| ② カエリチリメン       | 40g       |
| ③ アーモンド(細切り)    | 15g       |
| ④ 粉末黒糖          | 40g(大4.5) |
| ⑤ 三温糖           | 40g(大4)   |
| ⑥ 水             | 20g(小4)   |

- (1) ②をオーブン 170~180℃で15~18分カリッとなるまで焼く。
- (2) フライパンを火にかけ、④~⑥を溶かす。ブツブツしてきたら弱火にして①~③を入れる。。
- (3) よく混ぜて、①~③にベタベタがなくなってきたら完成!

1人分栄養価【111kcal たんぱく質 5.8g 脂質 5.7g】

