

# 10月27日(金)の給食

747 kcal

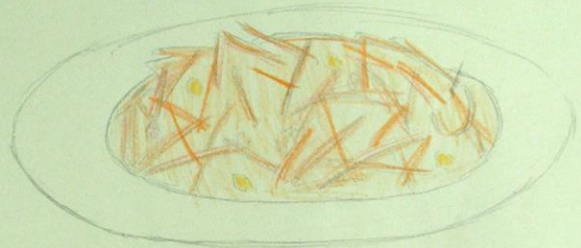


## 献立

献立	材料
ごはん	米
筑前煮	鶏もも肉 れんこん ごぼう こんにゃく さといも さやいんげん 和風だし 濃口しょうゆ 酒・みりん 砂糖
にんじん しりしり	にんじん もやし 卵 油 和風顆粒だし 薄口しょうゆ みりん 塩・こしょう
さっぱり キャベツ サラダ	キャベツ きゅうり ごま油 鶏ガラスープの素 薄口しょうゆ 酢・砂糖 おろしにんにく
おすまし	かまぼこ しめじ わかめ 和風だし 薄口しょうゆ 塩
ココアムース	牛乳 生クリーム ココア 砂糖 ゼラチン



にんじんしりしり



にんじんしりしりとは 沖縄県の郷土料理 である。  
「しりしり」という言葉は「千セカリ」という意味の沖縄  
の方言。また、スライサーを使うときの「すりすり」と  
いう音から名前がついたとの説もある。

にんじんしりしりは、日常的な家庭料理として  
沖縄全域で食されている。いつから食べられ  
ていたか、くわしいことは不明だが 100年以上  
上前には、すでに食べられていた。

にんじんしりしりに使われているにんじんには、  
ビタミンAやβ-カロテンが豊富に含まれている。  
ビタミンAは、目や皮膚の健康維持、病気予防や老化  
防止の働きがある。