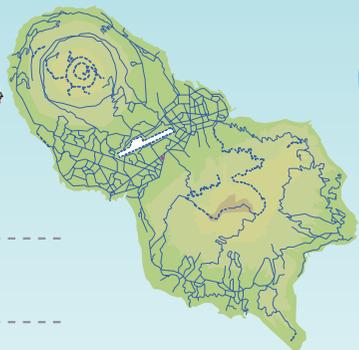


7月



八丈島

八丈島は三原山と八丈富士の2つの火山島から成るひょうたん型の島です。黒潮暖流の影響を受け、高温多湿で雨が多い気候を生かし、切葉やあしたばの生産が盛んです。

八丈町の花 ストレチア



八丈島近海は複雑な海底地形と黒潮の好影響を受け、とびうおやむろあじ、かつおなどが多く回遊し、保育園や学校の給食でも、漁協女性部が手作りした、むろあじのメンチカツやとびうおのハンバーグが登場します。

1 金

2 土

3 日

4 月

5 火

6 水

7 木

8 金

9 土

10 日

11 月

12 火

13 水

14 木

15 金



左の献立の栄養価

(小学校中学年1人分)

エネルギー	659kcal
たんぱく質	27.0g
脂質	18.6g
糖質	89.9g
食物繊維	6.0g
食塩	3.3g

八丈町給食センター



<学校給食のレシピより>

とびうおのハンバーグ

材料(4人分・8個)：

たまねぎ(皮や芯をとって)170g、にんにく 1/2 かけ(3g)、とびうお(またはむろあじ)のミンチ 150g、塩 1g、こしょう少々、ケチャップ 大さじ2、中濃ソース大さじ2、卵 1個、パン粉 50g、牛乳大さじ2

作り方：

- ①たまねぎ、にんにくはみじん切りにする。
- ②ボールにとびうおのミンチ(またはとびうおを細かくみじん切りにしたもの)を入れ、よくこねる。
- ③にんにく、塩、こしょうを入れて粘りがでるまでよく練り魚の臭みをとる。
- ④ケチャップ、中濃ソースを加えてさらに練る。
- ⑤卵、たまねぎ、パン粉、牛乳を順に加えてさらによく練る。
- ⑥8等分に分けて、小判型に成型する。
- ⑦フライパンやオーブンで中までしっかり火を通す。

※1人分エネルギー 153kcal 食塩 1.3g



ねり (おくら)

生のままでも柔らかくておいしい!

海藻の効用

海藻は腸の運動を活発にし便を柔らかくする食物繊維や、過剰なナトリウムを排出するカリウム、骨や歯の主成分になるカルシウムなどのミネラルが豊富です。日本人に不足しがちな食物繊維やカルシウムが豊富に含まれる海藻は少しずつでも毎日食べたい食品です。



かぎいばらのり



ぶど

八丈島と青ヶ島の郷土料理「ぶど」は、かぎいばらのりを煮溶かし、魚貝類等の具材を加えて固めたものです。お祝いごとや集会時に季節の料理として親しまれています。

16 土

17 日

海の日 18 月

19 火

20 水

21 木

22 金

23 土

24 日

25 月

26 火

27 水

28 木

29 金

30 土

31 日