

# 給食センターからこんにちは

## ☆☆☆7月の給食紹介☆☆☆



☆平成22年7月7日(水):七夕献立☆

1食あたりの栄養価: 小学校636kcal

- ★ちらしずし(手巻きのり)
- ★厚焼き玉子
- ★ほうれん草和風サラダ
- ★七夕汁
- ★七夕ゼリー
- ★牛乳

7月7日は、「七夕」です。

給食では、「七夕汁」と「七夕ゼリー」の登場です。給食の中に広がる星空を見てみましょう！

☆七夕汁

天の川=そうめんのようなもの  
「魚めん」

☆七夕ゼリー

星の形のゼリーです。

7月の献立には、色々なところに星型を取り入れています。

### 給食レシピ紹介

#### ～ほうれん草の和風サラダ～

子どもたちは野菜料理を苦手とする場合が多いのですが、このサラダは別格です。毎月1回は登場するメニューです。

#### 材料(4人分)

- ・ほうれん草 1束 長さ3cmくらい
- ・えのき茸 1/3束 1/2カット
- ・刻みのり 少々

|        |        |           |
|--------|--------|-----------|
| ドレッシング | しょうゆ   | 大さじ1/2強   |
|        | サラダ油   | 大さじ1と小さじ1 |
|        | 酢      | 大さじ4/5    |
|        | 砂糖     | 大さじ1弱     |
|        | 塩、こしょう | 少々        |

#### 作り方

- ① 野菜はそれぞれゆでて、水で冷まし、水気をきる。
- ② ①にドレッシング、刻みのりを和えて出来上がり。

★ドレッシング量はお好みで加減してください。