

# 給食センターからこんにちわ

## ☆☆☆7月の給食紹介☆☆☆



☆平成22年7月15日(木):和食献立☆

1食あたりの栄養価: 中学校878kcal

- ★ごはん
- ★いわしのかぼやき
- ★ほうれん草のごま和え
- ★冬瓜と酒々井味噌汁
- ★アップルシャーベット
- ★牛乳

### ☆<sup>とうがん</sup>冬瓜の酒々井味噌汁☆

冬瓜は、冬の瓜と書きますが、夏に  
おいしい野菜です。なぜ冬の瓜と書く  
のかといいますと、冬までとっておく  
ことができ、冬に食べるが多かった  
からです。冬瓜は水分が多く、淡白  
な味が特徴です。体の熱を下げる効果  
があり、この季節にぴったりな野菜で  
す。

今回は酒々井味噌と一緒に味噌汁  
にしての登場です。



### 給食レシピ紹介

#### ～いわしのかぼやき～

魚が苦手なお子さんも、食べやすい魚メニューです。  
いわしには、生活習慣病を予防するDHAやEPAを多く  
含んでいます。

#### 材料(4人分)

- |                      |      |
|----------------------|------|
| ・いわし                 | 4切れ  |
| (生姜のしぼり汁 1片分・酒 大さじ1) |      |
| ・かたくり粉               | 適量   |
| ・揚げ油                 | 適量   |
| かぼやきたれ               |      |
| しょうゆ                 | 大さじ2 |
| みりん                  | 小さじ2 |
| 酒                    | 小さじ2 |
| 砂糖                   | 大さじ2 |
| 水                    | 小さじ2 |
| いりごま                 | 適量   |

#### 作り方

- ① いわしに生姜しぼり汁と酒をまぶし、臭みをとる。
- ② ①の水分を軽くとり、かたくり粉をつけて、揚げ油でカラリと揚げる。
- ③ かぼやきのたれ用調味料を全て鍋に入れて熱し、たれを作る。
- ④ ②に③をからめて、できあがり♪