

給食センターからこんにちは
7月の小学校の献立より…



☆平成 23 年7月7日(木)の給食紹介☆



小学校

エネルギー:629kcal たんぱく質:25.7g

★梅ご飯

☆さばのオレンジソース煮

★ほうれん草和風サラダ

☆七夕汁

★七夕ゼリー

☆牛乳

★七夕献立★

7月7日は、「七夕」です。

給食では、七夕にちなんで「七夕ゼリー」と「七夕汁」を取り入れました。給食に広がる星空を見てみましょう。

★七夕ゼリー：星型ゼリーです。

★七夕汁：すまし汁の中に星空が広がっています。

- ・オクラ：ひこ星
- ・魚めん：天の川
- ・星型にんじん：おり姫

→しかし！全てのにんじんが「おり姫にんじん」ではありません。毎月恒例のクラスに1個の「ラッキーにんじん」です。七夕汁の中で、無事にひこ星とおり姫が出会えるのはクラスで一人だけです。

給食レシピ紹介～七夕汁～

おわんの中に星空が広がる「七夕汁」です。

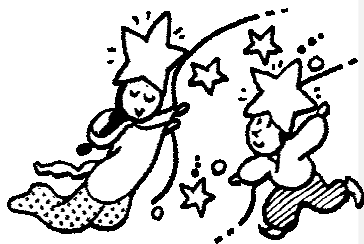
材料(4人分)

・ 鶏むね肉小間	80 g
・ にんじん	50 g (4分の1本)
・ 干しいたけ	3 g
・ 魚めん	90 g
・ (またはそうめん	35 g位)
・ 木綿豆腐	80 g (4分の1丁)
・ オクラ	20 g (2・3本)
・ 乾燥わかめ	3 g
・ 長ねぎ	60 g (2分の1本)
・ 塩	5 g (大さじ1弱)
・ 醤油	5 g (大さじ1弱)
・ かつお節	4～8 g
・ 水	400ml程度

作り方

- ① かつおだしをとる。
- ② 下準備
 - ・ にんじん：いちょう切り または 星型に切る
 - ・ 干しいたけ：水で戻しておく。(戻し汁使用)
 - ・ 木綿豆腐：1cm位のさいの目切り
 - ・ オクラ：塩で板ずりし、ゆでて水にとり、小口切り
 - ・ 長ねぎ：小口切り
 - ・ そうめん：ゆでて、水にとる。
- ③ 鍋にだしを入れ、沸いたら鶏肉、にんじん、干しいたけを入れて煮る。
- ④ 火が通ったら、豆腐を入れ、調味し、仕上げにそうめん、オクラ、わかめ、長ねぎを加える。

★ちなみに「ほうれん草和風サラダ」のレシピは、平成22年7月の給食紹介に掲載しています。あわせてお試しください。



おり姫にんじん
が入っていました★