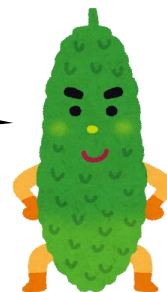


給食センターからこんにちは  
7月の小学校の献立より...

7月7日は、  
「七夕」です☆



# ☆平成28年7月7日(木)の給食紹介☆

**小学校** エネルギー:636kcal たんぱく質:26.8g 脂質:14.5g 塩分:3.2g

- ★主食：麦ご飯
- ☆主菜：ほきのレモンソースかけ
- ★副菜：夏野菜の佃煮
- ☆汁物：七夕汁
- ★デザート：七夕ゼリー
- ☆飲み物：牛乳

## ★★★★★★七夕給食★★★★★★

七夕は、1年に1度だけ、天の川を渡って「ひこ星」と「おり姫」が出会うことができるという、星祭りの行事です。七夕には、短冊に願い事を書いて、笹竹に飾り付けたり、天の川に見立てたそうめんを食べたりします。給食では、「七夕給食」として、星の形の食材が入った「七夕汁」、「七夕ゼリー」が登場しました。

### ☆☆☆☆☆「夏野菜の佃煮」☆☆☆☆☆

昨年度は、「ゴーヤの佃煮」の名前で登場したメニューを、今年は「夏野菜の佃煮」と名前を変えての登場です。小学校1年生の教室では、ゴーヤだと気付かないまま、「ご飯と一緒に食べるとおいしいね♪」、「今までのおかずで一番おいしいよ♪」といったうれしい声が聞こえました。佃煮にすることで、苦いゴーヤも食べやすい、ご飯のすすむ一品です。ぜひご家庭でもお試しください。

### 材 料 (作りやすい分量)

- ・ゴーヤ 1本(300g位)
- ・砂糖 大さじ4
- ・しょうゆ 大さじ3
- ・酢 大さじ1
- ・かつお節 15g
- ・白ごま 大さじ1

☆味付けは、目安量です。ご家庭で調整してください。

### 作 り 方

- ①ゴーヤは、たて半分に切り、中のわたをスプーンで取り除いてから、5mm幅に切る。
- ②鍋にお湯を沸かし、ゴーヤをゆでる。少しやわらかくなったら、水にとり、ざるにあけて、水分をきる。
- ③フライパンにゆでたゴーヤと砂糖を入れて、火にかける。砂糖がとけたら、しょうゆと酢を加えて煮詰める。
- ④煮汁が3分の1くらいになったら、かつお節と白ごまを入れ、煮汁がなくなったらできあがり。

☆煮汁で煮ている段階では、少し苦味が気になりますが、かつお節とごまを入れることで、うま味が出て、苦みがやわらぎます。



### 七夕汁に広がる星空紹介

- ・オクラ：ひこ星
- ・魚めん：天の川
- ・星型かまぼこ：たくさんの星たち
- ・星型にんじん：おり姫  
→毎月恒例のクラスに1個「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であるのは、クラスで1人だけです。あなたの七夕汁に入っていましたか？

