

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 26 年 7 月 7 日(月)の給食紹介☆

小学校 エネルギー:618kcal たんぱく質:22.9g 脂質:16.3g 塩分:3.0g

- ★主食：ちらしずし
- ☆主菜：厚焼き玉子
- ★副菜：いんげんのごま和え
- ☆汁物：七夕汁
- ☆デザート：七夕ゼリー
- ★飲み物：牛乳



★★★★★★七夕給食★★★★★★

7月7日は、「七夕」。給食では、「七夕汁」が登場しました。

★七夕汁：すまし汁の中に星空が広がっています。

- ・オクラ：輪切りにした切り口が星形です。オクラは、夏が旬の野菜です。ネバネバは、暑さで疲れた胃腸の働きを助けてくれます。
- ・星形かまぼこ：かぼちゃの色で、黄色い星をイメージしたかまぼこです。
- ・魚めん：天の川に見立てて、魚のすり身をめんのようにしたものです。

★七夕ゼリー：夏が旬の桃の果汁を使ったゼリーです。

☆☆☆☆☆☆給食レシピ紹介「七夕汁」☆☆☆☆☆☆

材 料 (4 人 分)

- ・鶏もも肉 80g
 - ・にんじん 50g (4分の1本)
 - ・干しいたけ 4g (2枚)
 - ・そうめん 20g
 - ・木綿豆腐 80g (3分の1丁)
 - ・なると 30g
 - ・乾燥わかめ 3g
 - ・オクラ 25g (3〜4本)
 - ・長ねぎ 60g (2分の1本)
 - A 塩 5g (小さじ1弱)
 - しょうゆ 5g (小さじ1弱)
 - ・だし汁(削り節/水 5g/320〜400cc)
- ★調味については、お好みで調整してください。
★給食では、そうめんのかわりに、魚で作られた魚めんを使っています。

作 り 方

- ① 準備
 - ・鶏肉：一口大に切る
 - ・にんじん：いちょう切り または星形
 - ・干しいたけ：水で戻して、薄くスライス (戻し汁もだしとして使用)
 - ・そうめん：ゆでて流水で冷やし、ざるにあけておく
 - ・木綿豆腐：さいの目切り
 - ・なると：ななめスライス
 - ・乾燥わかめ：水で戻して、食べやすい大きさに切る
 - ・オクラ：塩をふって、板ずりをしてからゆでる
 - ゆであがったら、流水にとって小口切り
 - ・長ねぎ：小口切り
- ② かつお節で、だし汁をとる。
- ③ 鍋にだし汁、にんじん、しいたけを入れ、沸騰したら鶏肉、豆腐、なるとを入れる。
- ④ 具材がやわらかくなったら、Aを入れる。
- ⑤ 汁が煮立ったら、そうめん、わかめ、オクラ、ねぎを入れる。ひと煮立ちしたらできあがり♪



厚焼き玉子は、井戸っしずいちゃんの焼き入りです♪

