



夏休みの過ごし方

もうすぐ夏休みですね。夏休みになると暑い日が続きます。暑くなると冷たい物を食べたくなります。だからと言って、冷たい物ばかり食べているとお腹を壊したり食欲がなくなってしまうります。

夏休みも主食・主菜・副菜の三つのお皿のある食卓にして、きちんと食事を摂りましょう。そして、暑い夏を乗り越えましょう。

メニュー紹介①

七夕・七夕寿司

- ① 寿司ご飯をつくる。
- ② かんぴょうと干しいたけは水で戻し細かく切る。
- ③ にんじんは飾り用に人数分星型に抜いて茹でる。残りのにんじんは細かく切る。
- ④ 油揚げは横に3等分に切って細切りにする。
- ⑤ ごぼうは縦2本切り込みを入れてから細かいさがきにして下茹でする。
- ⑥ 飾り用ににんじん以外の材料はしょうゆと砂糖で煮て①の寿司に混ぜる。
- ⑦ 卵に砂糖、塩を加えて錦糸卵を作る。
- ⑧ さやえんどうは色よく茹でて斜め千切りにする。
- ⑨ 具を加えた寿司ご飯の上に錦糸卵と千切りのさやえんどうとでんぶと星型のにんじんを天の川に見立てて飾る。

材料(子ども4人分)

米…200g
*合わせ酢
酢…24g、砂糖…14g、塩…1.2g、
*具
干しいたけ…3g、にんじん…20g、油揚げ…12g、ごぼう…30g、しらす干し…40g、しょうゆ…8g、砂糖…2g、
*飾り
卵…80g、砂糖…4g、塩…0.8g
さやえんどう…16g、でんぶ…8g



メニュー紹介 2

おからセサミ

- ① ボールにおからを入れる。
- ② ふるいにかけてながら薄力粉と強力粉を入れる。
- ③ ごまとあおのり、塩を入れる。
- ④ よく混ぜる。
- ⑤ 生地をオープンシートにのせてその上でよく混ぜて、棒で2mmの厚さにのばす。
- ⑥ 包丁で2cm角に切れ目を入れて200℃のオープンでカリッとするまで焼く。

材料(子ども4個分)

おから…30g、薄力粉…30g、強力粉…30g、ごま…16g、あおのり…4g、塩…1g、油…少々



日	曜	給食	ばんぼこ教室 おやつ
7 月			
1	木	ごはん、すましじる、ひじきだんごのあんかけ、すのもの、さつまいものにも	フレンチトースト
2	金	ごはん、みそじる、さけのマヨネーズやき、やさいのあえもの、とまと	ふかしもち
3	土		
4	日		
5	月	パン、ミネステローネ、くだもの、ステーキきゅうり	じゃがいももち
6	火	たなばたずし、きらきらスープ、たなばたサラダ	りんごケーキ
7	水	くまさんカレー、かいそうサラダ、くだもの	ごへいもち
8	木	ごはん、みそじる、ソースかつ、ひじきのいりに、にんじんグラッセ	プリン
9	金	ごはん、かきたまじる、ししゃもやき、かぼちやサラダ、えだまめ	おからのパウンドケーキ
10	土		
11	日		
12	月	あいじょうべんとうのひ	ゆでとうもろこし
13	火	ごはん、わかめスープ、なっとう、やさしいため、じゃがバター	とうにゅうくずもち
14	水	ながしそうめん	ポップコーン
15	木	げんきモリモリどんぶり、みそじる、ステーキきゅうり	ごまかりんとう
16	金	パン、シチュー、くだもの	じゃこおにぎり
8 月			
26	木	ごはん、キャロットスープ、キッズナゲット、ころころサラダ、	おからセサミ
27	金	ごはん、ごもくじる、さばのみそに、なっとうあえ、とうもろこし	かぼちやむしぼん
28	土		
29	日		
30	月	サラダうどん、きすのてんぷら、ゆでやさい、くだもの	ピザトースト
31	火	サマーカレー、ヨーグルト、わかめサラダ、	バナナマフィン

※メニューは食材納品の関係で若干変更されることもあります。

7月の栄養平均値

エネルギー 350kcal、タンパク質 13.6g、
脂質 10.1g、食塩 1.8g

8月の栄養平均値

エネルギー 384kcal、タンパク質 17.3g、
脂質 10.6g、食塩 1.7g