

大野学校給食センターの献立

七夕献立として、七夕汁を取り入れました。七夕汁は、そうめんや星型で抜いたにんじん、オクラを入れて天の川と輝く星に見立てています。この日の給食は、季節感を感じられるよう、旬のオクラや地元産の枝豆を取り入れています。また、ベーコンや野菜、きのこが入った具沢山の千草焼きを組み合わせることで、見た目も美しく、食感の違いも楽しめる和食献立です。

枝豆の塩ゆで

■材料（4人分）

- ・枝豆 60g
- ・ゆで塩 適量
- ・塩 小さじ1/6

■作り方

- ①鍋に湯をわかし、塩を入れて枝豆をゆでる。
- ②ザルにあげお湯を切り、塩をまぶす。

千草焼き

■材料（4人分）

- ・ベーコン（短冊切り） 20g
- ・玉ねぎ（薄切り） 70g
- ・干し椎茸（薄切り） 3g
- ・にんじん（千切り） 25g
- ・小松菜（1.5センチ幅） 30g
- ・溶き卵 120g
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・砂糖 小さじ4/5
- ・塩 少々
- ・油 小さじ1/2

■作り方

- ①フライパンに油を熱し、ベーコンを炒める。
- ②玉ねぎ、にんじん、干し椎茸を炒め、調味料を入れる。
- ③小松菜を入れてさっと炒め合わせる。
- ④鉄板に具と卵を入れて、全体をなじませ、焼く。
(230°Cのオーブンで20分)



七夕汁

■材料（4人分）

- ・鶏ささ身（薄切り） 40g
- ・玉ねぎ（薄切り） 100g
- ・にんじん 30g
(2mm輪切りにし、星型で抜く。残りは千切りにする)
- ・えのきたけ（長さ1/2） 3g
- ・オクラ（輪切り） 15g
- ・そうめん 24g
- ・だし昆布 4g
- ・かつお節 18g
- ・酒 小さじ1
- ・水 480g
- ・しょうゆ 小さじ1と2/3
- ・塩 小さじ1/2

■作り方

- ①そうめんは固めにゆでて水で冷やし、水気を切る。
- ②だし昆布、かつお節、酒、水でだしをとる。
- ③だし汁に、ささ身を入れる。
- ④玉ねぎ、にんじんを入れて煮る。
- ⑤えのきたけを入れて煮る。
- ⑥調味料で味付けをする。
- ⑦①のそうめんとおクラを入れる。

献立

- ・ごはん
- ・千草焼き
- ・枝豆の塩ゆで
- ・七夕汁
- ・牛乳

栄養価

- ・エネルギー 593kcal
- ・たんぱく質 25.5g
- ・脂質 15.3g
- ・炭水化物 85.6g
- ・食塩摂取量 2.2g
- ・カルシウム 287mg
- ・食物繊維 3.4g

※学校給食は加熱調理を基本とします。調理方法や味付けはご家庭で調整してください。