# 学校給食献立レシピ（ご家庭用）

実施日　　５年　７月　７日

| 献立名 | 材　料　名 | 分量(g) |
|---|---|---|
| とうもろこしごはん | 精白米 | 57.2 |
| | 大麦 | 6.4 |
| | (冷)とうもろこし | 10 |
| | 食塩 | 0.6 |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 |
| たちうおの青花揚げ | たちうお切身 | 50 |
| | 食塩（A） | 0.2 |
| | 清酒（A） | 1.5 |
| | でん粉（B） | 8 |
| | 青花粉（B） | 0.06 |
| | 米油 | 5 |
| 草津メロン | 草津メロン | 80 |
| 七夕すまし汁 | 星型かまぼこ | 5 |
| | 豆腐 | 15 |
| | にんじん | 5 |
| | たまねぎ | 20 |
| | えのきたけ | 7 |
| | オクラ | 3 |
| | 米粉麺 | 5 |
| | かつお削り節 | 2.5 |
| | だし用昆布 | 0.5 |
| | 水 | 150 |
| | 淡口しょうゆ | 3 |
| | 食塩 | 0.2 |

## 作　り　方

【とうもろこしごはん】

1. 米と大麦は一緒に洗って吸水させておく。
2. 1にとうもろこしと食塩を入れてかるく混ぜ、炊飯する。

【たちうおの青花揚げ】

1. たちうおにＡの調味料をふって、しばらくおいておく。
2. 1の水分をかるくふき、混ぜ合わせたBをまぶして約180度に熱した油で揚げる。

【七夕すまし汁】

1. にんじんは短冊切り、たまねぎはスライス、えのきたけは2cm幅に切り、オクラは5mm幅に切る。豆腐は、約1.5cm角に切る。
2. かつお削り節とだし昆布でだし汁をとる。
3. 2のだし汁ににんじん、たまねぎを入れて煮る。続いて、オクラ、星型かまぼこ、米粉麺、豆腐を入れて煮る。
4. 淡口しょうゆ、食塩で調味する。

## 1人当たりの栄養量

| | | |
|---|---|---|
| エネルギー | 617 | kcal |
| たんぱく質 | 22.6 | g |
| 脂　質 | 24.7 | g |
| 食塩相当量 | 1.9 | g |
| カルシウム | 265 | mg |
| マグネシウム | 82 | mg |
| 鉄 | 1.4 | mg |
| ﾋﾞﾀﾐﾝ A | 145 | μgRAE |
| ﾋﾞﾀﾐﾝ B1 | 0.26 | mg |
| ﾋﾞﾀﾐﾝ B2 | 0.41 | mg |
| ﾋﾞﾀﾐﾝ C | 19 | mg |
| 食物繊維 | 2.6 | g |
| 亜　鉛 | 2.4 | mg |

## 献立のポイント

7月7日は七夕です。日本では五節句と言って、節句が5回(1月1日、3月3日、5月5日、7月7日、9月9日)あり、7月7日は、「七夕」を「しちせき」と読み、「七夕(しちせき)の節句」と言います。節句の食事として、そうめんを食べる習慣がある地域もあります。給食では、米粉で作られた麺をそうめんの代わりに使いますが、ご家庭ではそうめんで作られても良いでしょう。

また、年に一度、旬の時期に地元の草津メロンを給食で食べていただいています。品種はタカミメロンで、甘くてみずみずしいメロンです。給食で季節を感じながら地元の食べ物を味わってほしいと思います。

＜給食の写真＞

※分量は、小学校4年生の１人分です。　調味料は、大量調理の場合の分量ですので、調整してご使用ください。