

七夕（7月）

献立名 ごはん・牛乳・星コロッケ・三色おひたし・キラキラスープ・ゼリー

料理名	材料名	分量	作り方
ごはん	精白米	75g	
牛乳	牛乳	206g	
星コロッケ	星コロッケ 揚げ用油	50g 3g	油を180度に熱し、5分くらい揚げる。
三色おひたし	ほうれんそう もやし 錦糸卵 にんじん かつお節 濃口しょうゆ 本みりん	20g 18g 7g 3g 0.5g 0.6g 0.36g	ほうれんそうは3cm幅に切り、もやしはざく切り、にんじんはせん切りにして、それぞれ茹でて冷ます。 錦糸卵は茹でて冷ます。 の水気をしぼり、調味料で和えてかつお節と を混ぜ合わせる。
キラキラスープ	ミートボール たまねぎ にんじん かまぼこ はるさめ 中華だし 濃口しょうゆ 水	30g 25g 5g 4g 1.2g 1.8g 1g 130g	たまねぎは薄切り、にんじんはせん切り、かまぼこは薄く切る。 はるさめは茹でる。 鍋に水と中華だしを入れ、とミートボールを入れて煮て、調味しを入れて煮る。
ゼリー	ゼリー	40g	



エネルギー	644 kcal	亜鉛	2.3 mg
蛋白質	20.2 g	ビタミンA	352 μgRE
脂質	17.9 g	ビタミンB1	0.26 mg
脂質	25.0 %	ビタミンB2	0.43 mg
カルシウム	280 mg	ビタミンC	61 mg
マグネシウム	67 mg	食物繊維	3.7 g
鉄	1.6 mg	食塩相当量	2.0 g



七夕 7月7日は「七夕」です。七夕と言えば、天の川や星を思い浮かべる人も多いでしょう。

そこで、今日の給食には、星型のコロッケと、天の川をイメージしたキラキラスープを作りました。

短冊に願い事を書いて笹に飾る風習は、江戸時代から始まったようです。

今晚も晴れて、星が見られるといいですね。