

夏の献立

枝豆と赤しそを合わせた彩りの良いごはんです。ねぎ風味のソースをかけた揚げ魚と旬のなす、かぼちゃ、おくらを使った具だくさんのみそ汁です。暑い夏に美味しく食べられるメニューです。

枝豆ゆかりごはん 牛乳 揚げ魚のさっぱりソースかけ 夏野菜のみそ汁 パインアップル



エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	塩 分 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
646	26.3	18.2	3.3	387	3.0	253	0.59	0.66	39	5.2

※栄養価は、給食1食あたり（小学校3、4年生）で算出しています。

枝豆ゆかりご飯

材料（４人分）

米	２合
ゆかり粉	大さじ １
白ごま	小さじ １
むき枝豆	５０ g
塩	少々
水	２ カップ

作り方

- ① ごまを炒り、あら熱をとる。
- ② ごはんにゆかり粉とごまを混ぜあわせる。
- ③ 枝豆を塩ゆでして、ごはんにちらす。

揚げ魚のさっぱりソースかけ

材料（４人分）

あじのフィーレ	４ 枚
塩	０.６ g
こしょう	少々
酒	小さじ １
水	小さじ １
かたくり粉	大さじ ２ １/４
揚げ油	適量
長ねぎ	８ g
しょうゆ	大さじ １
三温糖	小さじ ３
酢	小さじ １ １/２
水	小さじ １ １/２
ごま油	少々

作り方

- ① 魚に下味をつけ、かたくり粉をまぶす。
- ② 揚げ油 １ ７ ０ ℃ で、揚げる。
- ③ 調味料と水を合わせて煮立てる。
- ④ みじん切りにしたねぎを入れてひと煮立ちしたらごま油を加える。
- ⑤ 揚げた魚にソースをかける。

魚を食べよう



夏野菜のみそ汁

材料（４人分）

にんじん	１/４ 本
こまつな	１ 把
たまねぎ	１/４ 個
なす	１ 個
かぼちゃ	６０ g
オクラ	大 ２ 本
じゃがいも	１ 個
生揚げ	１/２ 枚
白みそ	大さじ １ １/２
赤みそ	大さじ １
だし汁	３ カップ

作り方

- ① にんじんとじゃがいもはいちょう切り、玉ねぎは薄切り、なすは半月切り、かぼちゃはひと口大、オクラは小口切りにし、こまつなは ３ c m の長さに切って下茹でする。
- ② 生揚げはひと口大に切って、油抜きする。
- ③ 鍋に分量のだし汁を入れ点火し、にんじん、たまねぎの順に入れる。
- ④ 煮立ったら、じゃがいも、なす、生揚げを入れて煮る。
- ⑤ かぼちゃを入れて、ひと煮立ちしたら、溶いたみそを加える。
- ⑥ オクラ、こまつなを入れて味をととのえる。