

## 夏の献立

時期によって名前が変わる「大豆」と「枝豆」の両方を  
味わいながら、食材について知ることをねらいにしました。

大豆は、完熟のトマトといっしょに煮込みました。枝豆  
は、旬のとうもろこしと合わせ、さっぱりとした和え物に  
しました。



ガーリックトースト 牛乳 ズッキーニと大豆のトマト煮 ひじきと枝豆のマリネ ゼリー



| エネルギー<br>Kcal | たんぱく質<br>g | 脂 質<br>g | 塩 分<br>g | カルシウム<br>mg | 鉄<br>mg | ビタミンA<br>μ gRE | ビタミンB <sub>1</sub><br>mg | ビタミンB <sub>2</sub><br>mg | ビタミンC<br>mg | 食物繊維<br>g |
|---------------|------------|----------|----------|-------------|---------|----------------|--------------------------|--------------------------|-------------|-----------|
| 715           | 26.1       | 24.4     | 2.7      | 341         | 4.9     | 282            | 0.48                     | 0.47                     | 23          | 8.4       |

※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。

## ガーリックトースト

### 材料（4人分）

|         |         |
|---------|---------|
| 食パン     | 4枚      |
| マーガリン   | 大さじ 1/2 |
| おろしにんにく | 小さじ 1/2 |
| 乾燥バジル   | 小さじ 1/2 |

### 作り方

- ① マーガリン、にんにく、バジルを混ぜる。
- ② ①を食パンに塗る。
- ③ こんがり焦げ目がつくまで焼く。

## ズッキーニと大豆のトマト煮

|          |          |
|----------|----------|
| 鶏もも小間肉   | 160g     |
| じゃがいも    | 小1個      |
| たまねぎ     | 1/2個     |
| 乾燥だいず    | 80g      |
| にんじん     | 1/3本     |
| ズッキーニ    | 1/4本     |
| サラダ油     | 小さじ 1/2  |
| トマトケチャップ | 大さじ 11/2 |
| トマトピューレ  | 大さじ 1    |
| 中濃ソース    | 大さじ 1/2  |
| 赤ワイン     | 小さじ 1    |
| チキンコンソメ  | 小さじ 1/2  |
| 塩        | 小さじ 1/5  |
| 白こしょう    | 少々       |
| 水        | 50cc     |

- ① だいずは一晩水につけておき、柔らかくなるまで茹でる。
- ② たまねぎとにんじんは5ミリのちょう切り、じゃがいもは2センチ角に切る。
- ③ 鍋に油を熱し、鶏肉を炒める。ワイン、こしょうを加える。
- ④ たまねぎを入れ、よく炒める。
- ⑤ にんじん、じゃがいもは、さっと炒める。
- ⑥ 水を加えて煮る。
- ⑦ 沸騰したらあくをとる。
- ⑧ にんじんが柔らかくなったら、ズッキーニを入れる。
- ⑨ 野菜に火が通ったら、味付けをする。
- ⑩ 茹でただいずを入れ、煮込む。
- ⑪ 塩で味を整える。

## ひじきと枝豆のマリネ

|          |         |
|----------|---------|
| 干しひじき    | 8g      |
| こいくちしょうゆ | 小さじ 1   |
| 酒        | 小さじ 1/3 |
| 冷凍むきえだまめ | 40g     |
| 冷凍ホールコーン | 40g     |
| こいくちしょうゆ | 大 1     |
| 三温糖      | 小さじ 2   |
| 酢        | 小さじ 1   |

- ① しょうゆ、三温糖、酢を煮たてる。
- ② ひじきは戻した後、しょうゆと酒で煮て冷ます。
- ③ 野菜は茹でてから冷やす。
- ④ 野菜、ひじきを和え衣で和える。