



# 12'7'がっ 給食信より



もぐもぐちゃん はくはくくん

かかかくん わくわくちゃん

## 日本文化紹介 7月の行事食



七夕

7日・・・そうめん

お盆

15日・・・鰻造り、栗蓬子、そうめん、白玉団子

土用の丑の日

27日・・・うなぎ、土用鰻

7/6

星型コロケ☆



## 郷土料理紹介 宮崎県 千キン南蛮

千キン南蛮（千キンなんぼん）は、揚げた鶏肉を南蛮酢とタルタルソースで味付けした料理。宮崎県延岡市発祥。



### ☆南蛮酢の作り方☆

お鍋に醤油と砂糖と酢を入れる。あれば、生姜や人参や玉ねぎの切り身をいれて煮立てる。

■大人用には小口切りの唐辛子を、子供用にはケチャップを足してみてください。

### ☆タルタルソースの作り方☆

ゆで卵と玉ねぎときゅうり（ピクルス）をみじん切りにし、マヨネーズとケチャップと塩コショウとまぜます。

■パセリのみじん切りやレモン汁や生クリーム、黄マスタードを入れて本職派。



7/2  
メニュー

### アレルギー対応食について

卵・卵乳・乳の三種は対応可能です。その他については、食品とシートの貸し出しをしております。



ようちえん給食 F・C

ご意見・ご感想をお待ちしております

<http://www.youchien-kyushoku.jp>

仙台市若林区鶴代町1-15

TEL 022-782-0821

FAX 022-782-0822

栄養士

お客様係

吉田 英子

伊藤 純子



## こんにちは!ようちえん給食です

配送リーダー  
佐藤 美奈(さとう みな)

事務  
工藤 美紀(くどう みき)

配送と事務をしています。かわいい笑顔のために頑張ります!



佐藤 工藤

いつも明るく元気な  
電話対応を  
心がけています!

宜しくお願ひします。

仕事はキッチリこなしつつ  
職場の雰囲気明るく  
盛り上げてくれる二人は、  
入社10年以上の頼れる  
ベテランさん!

## 旬の食材紹介 えだ豆

枝豆は、未成熟な大豆を収穫したものです。さらに枝豆を収穫しないで、そのままにしておくと大豆になります。

### ずんだもち

《材料》

枝豆(さやと薄皮除いたもの) 約150g  
砂糖(三温糖) 大さじ2  
塩 ひとつまみ  
水 小さじ1~2



《作り方》枝豆と砂糖と塩をフードプロセッサーにかけ、様子を見ながら水を加えて混ぜ、おもちにからめる。



### 枝豆と大豆のちがい

枝豆はビタミンAやビタミンCなどのミネラルが多く含まれ、低カロリーです。

ビタミンが不足すると「夏バテ」に



枝豆100g中の栄養成分

大豆100g中の栄養成分

たんぱく質：11.5g

炭水化物：8.8g

脂質：6.6g

食物繊維：10.1g

ビタミンA：110mg

ビタミンB1：0.32mg

ビタミンB2：0.16mg

ビタミンC：30mg

エネルギー：135kcal

たんぱく質：35.3g

炭水化物：28.8g

脂質：19.0g

食物繊維：17.1g

ビタミンA：12mg

ビタミンB1：0.83mg

ビタミンB2：0.3mg

ビタミンC：0mg

エネルギー：433kcal

この状態で茶色く完全に枯れ上がったなら、取り込んで大豆を取り出します。

- 7/3 かき揚げ
- 7/11 豆チラガ
- 7/12 枝豆
- 7/20 ひじき煮



毒性があるので必ず火を通してお