

今日は七夕給食！！



～給食のレシピ集♪～

「天の川スープ」



今日、7月7日は七夕です。年に1度だけ織姫と彦星が天の川を渡って会える日です。そこで、今日は魚そうめんを天の川に見立てた天の川スープと、星のゼリーがのった七夕デザートです。



七夕の食べ物って何？

・オクラ

オクラの切り口は星型になっていて食べることで願いを天に届けるといふ伝えがあります。

・そうめん

七夕の天の川をそうめんに見立てて食べられるようになりました。

・ちらし寿司

日本では昔からお祝い事がある時にお寿司を食べる習慣があることから、七夕でも食べられるようになりました。



～本日の献立～

- ・牛乳
- ・ちらし寿司
- ・和風ハンバーグ
- ・天の川スープ
- ・七夕デザート

(材料) ～4人分～

- ・水 140g
- ・削り節だしパック 500g 7g (小さじ2杯)
- ・にんじん 60g (1/3本)
- ・お魚パスタ 60g
- ・食塩 1g (ひとつまみ)
- ・豆腐 120g (約半丁)
- ・うす口醤油 20g (約大さじ1杯)
- ・カットわかめ 1.5g

エネルギー：70kcal たんぱく質：6.4g

食塩相当量：1.6g

(作り方)

- ① にんじんは千切りにする。
- ② 鍋に水とだしを入れて、だしをとる。
- ③ にんじんとお魚パスタを入れる。
- ④ 食塩と豆腐を入れる。
- ⑤ うす口醤油と戻したわかめを入れて完成♪