



栄養

βカロテン：体内でビタミンAに変換され、目の健康を保つ働きがある。
カリウム：余分な塩分を体の外へ出してくれて血圧降下作用がある。
利尿作用により、むくみを解消する効果もある。
シトルリン：ウリ科の植物に含まれるアミノ酸。血行促進、疲労回復、
むくみ解消、冷え性改善などの効果がある。

全体の95%以上が水分で出来ていて、
暑い日の水分補給になったり、
身体を冷やす働きがあります！

選ぶポイント

- ・太さが均一なもの
- ・重みがあり、色つやの良いもの
- ・濃い緑色のもの

きゅうりを塩もみすると？

⇒料理が水っぽくなるのを防ぐ、味が染み込みやすい、青臭さを消す！
方法：きゅうりの重量に対して2%の塩を振り、馴染ませて5分置いた後
しっかりしぼる。

きゅうりを使った給食のおすすめレシピ！暑い日でもさっぱり食べられる！
『春雨サラダ』～お好きな味付けで作ってみて下さい♪～

材料(大人4人分)

春雨(乾)……28g
きゅうり……1本(小2本)
にんじん……1/2本
ハム……6枚

【和風ドレッシング】

しょうゆ……大さじ1/2
酢……大さじ1/2
砂糖……大さじ1
油……小さじ2

【マヨネーズ味】

マヨネーズ……大さじ2
しょうゆ……小さじ1

作り方

- ①春雨は表示通りの時間茹で、水で洗い、食べやすい長さに切る。
- ②きゅうりは千切りにし、塩もみ(分量外)をして水気をしぼる。
- ③にんじんは千切りにし、茹でて冷ましておく。
- ④ハムは千切りにする。
- ⑤お好きな味付けの調味料を混ぜてドレッシングを作る。
- ⑥⑤のドレッシングで①～④の具材を和える。

ワンポイントアドバイス

春雨を戻すのは、沸騰したお湯で3,4分茹でただけなので簡単にできます！
ぜひご家庭の食卓に取り入れてみて下さい♪

栄養価 ☆幼児は大人の2/3量です。

(和風)大人：エネルギー 89kcal、たんぱく質3.0g、脂質4.1g、塩分0.7g
幼児：エネルギー 59kcal、たんぱく質2.0g、脂質2.7g、塩分0.5g
(マヨ)大人：エネルギー102kcal、たんぱく質3.1g、脂質6.4g、塩分0.8g
幼児：エネルギー 68kcal、たんぱく質2.1g、脂質4.3g、塩分0.5g

				1日(金)
				ご飯 魚のムニエル 付合せ(いんげんソテー) ミモザサラダ コンソメスープ(もやし 舞茸) カッテージチーズ和え 牛乳
4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
ご飯 のり佃煮 鶏肉のあけぼの焼き 付合せ(ブロッコリー 加万芋) 和風森のサラダ 味噌汁(キャベツ 人参 ねぎ) ヨーグルトゼリー 牛乳	ご飯 麻婆なす ハムとキャベツの中華サラダ 鶏肉と春雨のスープ フルーツ白玉 牛乳	ご飯 魚のごま味噌焼き 付合せ(オクラ) 五目煮豆 すまし汁(玉ねぎ みつば) ぶどう(デラウエア) 牛乳	七夕そうめん 星のコロッケ 付合せ(ツナマヨブロッコリー) 七夕ゼリー 牛乳	ご飯 白身魚野菜ソース アスパラサラダ コンソメスープ(法蓮草 えのき) サイコロチーズ蒸しパン 牛乳
11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
ご飯 南蛮漬け 冬瓜のそぼろあんかけ 味噌汁(南瓜 油揚げ ねぎ) ぶどうゼリー 牛乳	くろロールパン 鶏肉のプレザー 切干大根のサラダ コンソメスープ(キャベツ コーン) 飲む野菜と果実(ピーチ) 牛乳	ご飯 とんかつおろしソース 和風春雨サラダ 味噌汁(豆腐 なめこ ねぎ) 牛乳寒天 牛乳	ご飯 白身魚のチーズピカタ 付合せ(いんげん コーン) ポテトサラダ コンソメスープ(法蓮草 しめじ) すいか 牛乳	ご飯 ふりかけ とよたチャンプルー モロヘイヤの和え物 味噌汁(もやし わかめ ねぎ) ココアマドレーヌ 牛乳
18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)
海の日 	夏野菜カレー 和風ツナサラダ メロン 牛乳	ご飯 さわらの西京焼き 付合せ(きゅうり) ひじきの煮付け すまし汁(冬瓜 みつば) 南瓜とレーズンのケーキ 牛乳	ご飯 豚肉のマーマレード煮 付合せ(ブロッコリー) にんじんのマヨネーズサラダ コンソメスープ(キャベツ 椎茸) キャラメルミルクゼリー 牛乳	ご飯 鶏の唐揚げ 付合せ(法蓮草) ナスとピーマンの炒め煮 雷汁 ピーチソースゼリー 牛乳
25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
ビビンバ ツナとブロッコリーの中華サラダ 豆腐と椎茸のスープ オレンジ 牛乳	ご飯 赤魚の粕漬焼き 付合せ(粉ふき芋) もやし炒め 味噌汁(大根 えのき ねぎ) わらびもち 牛乳	ご飯 鶏肉のチーズパン粉焼き 付合せ(カリフラワー) 夏野菜のサラダ コンソメスープ(キャベツ ハーブ コーン) キャロット蒸しパン 牛乳	ロールパン えだ豆とツナのキッシュ グリーンサラダ ロシアスープ 角切りリンゴゼリー 牛乳	ご飯 冷しゃぶ 南瓜の含め煮 すまし汁(玉ねぎ ねぎ) パインのヨーグルトかけ 牛乳



献立に使用している食材と栄養価は裏面をご覧ください。

