

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。

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).....24g
きゅうり.....2本
にんじん.....1/3本
ハム.....4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3
しょうゆ…大さじ1/2

作り方

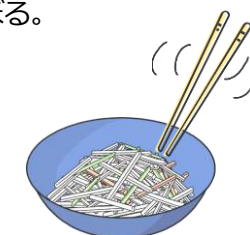
- ①春雨は表示通りの時間茹で、水で洗い、食べやすい長さに切る。
- ②きゅうりは千切りにし、塩もみ(分量外)をして水気をしぼる。
- ③にんじんは千切りにし、茹でて冷ましておく。
- ④ハムは千切りにする。
- ⑤お好きな味付けの調味料を混ぜてドレッシングを作る。
- ⑥⑤のドレッシングで①～④の具材を和える。

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分茹でる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

和風ドレッシング：エネルギー 77kcal、たんぱく質2.3g、脂質3.4g、塩分0.6g
マヨネーズ味：エネルギー110kcal、たんぱく質2.5g、脂質7.9g、塩分0.8g



4日(月)

ご飯
チリコンカン
ブロッコリーのサラダ
コンソメスープ(大根 わかめ)
もものヨーグルトあえ

5日(火)

ご飯
魚のみぞれソースかけ
付合せ(法蓮草)
胡瓜の小町和え
味噌汁(なす 油揚げ)
メロン

6日(水)

ご飯
和風ミートローフ
付合せ(2色ピーマンソテー)
和風ツナサラダ
すまし汁(とろろ昆布 ネギ)
コーヒゼリー

7日(木)

ロールパン
白身魚のチーズピカタ
付合せ(キャベツ 人参)
じゃが芋とウインナーの
カレーソテー
かぼちゃポタージュ
七夕デザート

8日(金)

ご飯
鶏肉の梅肉焼き
付合せ(人参 アスパラ)
切干大根の煮付け
味噌汁(キャベツ 玉葱 ネギ)
マドレーヌ

11日(月)

ご飯
豚肉のBBQソース
付合せ(サラダ菜)
法蓮草とじゃこの和え物
味噌汁(南瓜 いんげん)
わらびもち

12日(火)

ご飯
かに玉
付合せ(アスパラ)
拌三絲(ハム)
中華スープ(法蓮草 人参)
黒胡麻の牛乳寒天

13日(水)

ご飯
照り焼きチキン
付合せ(オクラ トマト)
グリーンサラダ(いんげん)
味噌汁(もやし わかめ ネギ)
オレンジ

14日(木)

ご飯
魚の蒲焼風
付合せ(いんげん)
ブロッコリーの酢味噌和え
雷汁
小豆蒸しパン

15日(金)

焼きそば
シュウマイ
付合せ(ブロッコリー)
味噌汁(玉葱 三つ葉)
パン

18日(月)

海の日



19日(火)

ご飯
魚のレモン風味
付合せ(いんげん)
アスパラサラダ
コンソメスープ(大根 人参)
フルーツインゼリー

20日(水)

くろロールパン
ハッシュドポーク
大根とツナのサラダ
コンソメスープ
(キャベツ ベーコン)
とけないアイス(いちご)

21日(木)

ご飯
チキンの野菜ソース
(バター 醤油)
付合せ(キャベツ)
オクラの和え物
味噌汁(法蓮草 油揚げ)
すいか

22日(金)

ご飯
豆腐の海老あんかけ
付合せ(オクラ)
南瓜サラダ(ハム)
味噌汁(えのき わかめ ネギ)
ぶどうゼリー

25日(月)

ご飯
魚の塩焼き
付合せ(人参 いんげん)
和風マカロニサラダ
味噌汁(大根 えのき ネギ)
バナナ

26日(火)

夏野菜カレー
人参とツナのサラダ
カルピスゼリー

27日(水)

ご飯
豚肉のくわ焼き
付合せ(サニーレタス)
和風サラダ
味噌汁(三つ葉 手毬麩)
パン

28日(木)

ご飯
魚のピリカラフル
付合せ(粉ふき芋)
ほうれん草のナムル
中華スープ(豆腐 椎茸 ネギ)
チョコレート蒸しパン

29日(金)

ご飯
スパニッシュオムレツ
付合せ(カリフラワー)
大豆サラダ
コンソメスープ(法蓮草 コーン)
オレンジゼリー



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。

