

本牧南小学校

開校記念日献立の紹介



紅白ゼリー

☆材料 1人分 (出来上がり量 80g)

○赤色ゼリー

- 水 12g
- アセロラジュース 25g
- アガー※ 2.4g
- 砂糖 3g

○白色ゼリー

- 水 30g
- 乳酸菌飲料◆ 7g
- アガー※ 1.4g
- 砂糖 3.2g

赤飯・

マトウダイのたつた揚げ・

ごま酢あえ・のり汁・

紅白ゼリー・

ごま塩・牛乳

昔、本牧の海はのりの養殖が盛んでした。この地域の歴史にちなんでいます。

ばくばくだより

きょうの献立	
主食	赤飯
主菜	マトウダイのたつた揚げ
副菜	ごま酢あえ
副菜	のりじる
その他	紅白ゼリー
牛乳・乳製品	牛乳



18(水) 開校記念日お祝い献立

今日は、本牧南小のお誕生日、開校記念日をお祝いして「のり汁」を献立に入れました。
昔は海だった本牧地区では「のり」の養殖が盛んでした。そこで、焼きのりをたっぷり入れた「のり汁」を作りました。海のかおりがするおつゆをよくあじわって食べましょう。主食の赤飯は、もち米にあずきやささげなどの豆を混ぜて、むして作ります。豆の赤い色がもち米にしみこむことで、赤飯になります。赤い色には、昔から病気などのわざわいを払う力があると考えられており、赤飯を神様にそなえたり、お祝いのときに食べました。

★きょうの「まごポイント」はいくつかな？

ま	ご	は(わ)	や	さ	し	い	合計
あずき	ごま	わかめ	非ヤベツにんじんなすみずな	マトウダイ	えのきたけ	しるたき	7

☆作り方

(白色ゼリー)

- 1 乳酸菌飲料・水を加熱する。
 - 2 砂糖・植物性ゼリーの素を混ぜ合わせ、1に入れ、煮溶かす。
 - 3 配食し、あら熱をとり、冷蔵庫に入れる。
- (赤色ゼリー)
- 4 アセロラジュース・水を加熱する。
 - 5 砂糖・植物性ゼリーの素を混ぜ合わせ、4に入れ、煮溶かす。
 - 6 冷やしかためた3の上から、配食し、あら熱をとり、冷蔵庫で冷やす。

※アガー：海藻を主原料とする植物性ゼリーの素

◆登録商標された食品名は財団にお問い合わせください。