

# 令和6年1月リクエスト献立 提案校：大井川西小学校

## 【献立】

黒糖パン 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き カラフルサラダ かぶ入りシチュー



1食分の栄養価

(小学校3, 4年生)

エネルギー	624	kcal
たんぱく質	29.6	g

今回は、

かぶ入りシチュー



を紹介します！

【材料】 小学校3, 4年生4人分 【作り方】

材料	分量
ベーコン	30 g
玉ねぎ	120 g
にんじん	60 g
かぶ	80 g
しめじ	40 g
パセリ(乾)	0.1 g
ベシャメルソース(粉末)	30 g
牛乳	140 g
生クリーム	8 g
塩	0.6 g
こしょう	少々
油	適量
水	200 cc

- ① ベーコンは短冊切り、玉ねぎはうす切り、にんじんはいちょう切り、かぶはくし形に切る。しめじは石づきを取り、ほぐす。
- ② 鍋に油を入れて火にかけ、ベーコン、玉ねぎ、にんじんを入れて炒める。
- ③ 水を加え、しめじを入れて煮る。
- ④ 野菜がやわらかくなったら、かぶを加える。
- ⑤ ベシャメルソースを牛乳で溶き、④に入れて煮込む。
- ⑥ かぶに火が通ったら、塩、こしょうで味を整え、生クリームを加えて仕上げる。

※給食センターで調理をする場合の分量です。ご家庭では適宜調整をお願いします。

提案者(大井川西小学校児童)からのメッセージ

季節の食べ物をたくさん入れました。ビタミンをとったり、シチューを食べて体をあたためたりしてください。残さず食べてください。