

【献立】

飯缶ごはん 牛乳 春野菜カレー しらす入り厚焼きたまご アーモンドあえ



1食分の栄養価

(小学校3, 4年生)

エネルギー	658	kcal
たんぱく質	23.1	g

今回は、

春野菜カレー



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
豚ももこま肉	100 g
じゃがいも	150 g
にんじん	60 g
玉ねぎ	160 g
たけのこ	60 g
おろしにんにく	1.2 g
おろししょうが	1.2 g
中濃ソース	8 g
カレーフレーク	50 g
チーズ	8 g
チキンスープの素	5 g
チャツネ	12 g
植物油	適量
水	280 cc

- ① ジャがいもは一口大、玉ねぎは薄切り、にんじんたけのこはいちょう切りにする。
- ② 鍋に植物油をひき、にんにく、しょうが、豚肉を加えて炒める。豚肉の色が変わったら、玉ねぎ、にんじんの順に加えて、よく炒める。
- ③ ジャがいも、たけのこを加えて軽く炒め、水を入れて煮る。
- ④ 野菜がやわらかくなってきたら、チーズ以外の調味料を入れて煮込む。
- ⑤ チーズを加えて、チーズが溶けるまで煮込む。

※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（港小学校児童）からのメッセージ

みんなが好きなカレーの中に、旬の野菜を取り入れました。見た目もカラフルにしました。地場産物のしらすが入った厚焼きたまごにしました。残さず食べてください。