

令和6年6月リクエスト献立 提案校： 焼津南小学校

【献立】

パンプキンパン 牛乳 鶏肉のハーブ焼き マカロニサラダ（マヨネーズ） コーンポタージュ



1食分の栄養価

（小学校3、4年生）

エネルギー	592	k c a l
たんぱく質	25.0	g

今回は、

コーン

ポタージュ



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
クリームコーン缶詰	80 g
冷凍ホールコーン	40 g
にんじん	60 g
玉ねぎ	120 g
ドライパセリ	適量
バター	4 g
ベシャメルソース	30 g
牛乳	120 g
コンソメの素	4 g
生クリーム	適量
塩	少々
こしょう	少々
水	280 cc

- ① 玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ② 鍋にバターを入れ、①の野菜を炒める。
- ③ 水を加えて煮る。
- ④ 野菜がやわらかくなったら、コーン、クリームコーン缶、コンソメの素、牛乳を加える。
- ⑤ ベシャメルソースを加え、蓋をして弱火で煮込む。
- ⑥ 塩、こしょうで味を整える。
- ⑦ 生クリームを加え、ドライパセリをちらす。

※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（焼津南小学校児童）からのメッセージ

春から夏の季節の移り変わりの時期は、体調を崩しやすいです。しっかり給食を食べて元気な体を目指しましょう。