

令和6年8・9月リクエスト献立

提案校：小川中学校

【献立】

アップルパン 牛乳 チキンのチーズ焼き カラフルサラダ 野菜スープ



1食分の栄養価

(小学校3、4年生)

エネルギー	576	kcal
たんぱく質	24.9	g

今回は、

野菜スープ



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	25 g
玉ねぎ	100 g
ほうれん草	60 g
にんじん	40 g
冷凍ホーロー	30 g
塩	1.8 g
しょうゆ	5.2 g
コンソメ	4 g
チキンブイヨン	20 g
水	440 ml

- ① ベーコンは1cmの幅に切る。玉ねぎは薄切り、にんじんはせん切りにする。
ほうれん草はゆでて3cm幅に切り、水けを絞っておく。
- ② 鍋に湯を沸かし、ベーコン、玉ねぎ、にんじんを入れ煮る。
- ③ 野菜が柔らかくなったら、チキンブイヨン、コンソメを加える。
- ④ 冷凍ホーローとゆでたほうれん草を加えて煮立ったら、塩としょうゆで味を調える。

※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【小川中学校生徒】からのメッセージ

野菜たっぷりでビタミン豊富、チーズで食欲をそそり、カラフルサラダで見映えも考えてみました。