

【献立】

黒糖パン 牛乳 メンチカツ カラフルサラダ ミネストローネ



1食分の栄養価

(小学校3, 4年生)

エネルギー	577	kcal
たんぱく質	22.2	g

今回は、

ミネストローネ



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
玉ねぎ	100 g
にんじん	60 g
ベーコン	30 g
マカロニ	16 g
大豆(水煮)	60 g
トマト(水煮) ダイスカット	60 g
コンソメ	6 g
塩	少々
こしょう	少々
ドライパセリ	適量
水	500 cc

- ① 玉ねぎは薄切り、にんじんはいちょう切り、ベーコンは短冊切りにする。
- ② マカロニは固めに茹でておく。
- ③ 鍋に水を入れて沸騰させ、玉ねぎ、にんじんを入れて煮る。
- ④ 野菜がやわらかくなったら、ベーコン、水煮大豆、水煮トマト、コンソメを入れて煮込む。
- ⑤ 塩、こしょうで味を調え、最後にドライパセリを入れる。

※給食では、焼津市産の生トマトを使用することもあります。酸味が効いておいしく仕上がります。

※マカロニは、シェル型マカロニを使用しています。

※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(大富小学校児童)からのメッセージ

体の調子をととのえるために、いろんな野菜が入ったカラフルサラダと、体が温まるようにあったかいミネストローネスープを入れました。おいしく食べてください。