

令和6年12月リクエスト献立 提案校： 豊田小学校

【献立】

飯缶ごはん 牛乳 チキンカレー プレーンオムレツ カラフルサラダ



1食分の栄養価

(小学校3, 4年生)

エネルギー	585	k c a l
たんぱく質	21.8	g

今回は、

チキンカレー



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
鶏ももこま肉	100 g
じゃがいも	160 g
にんじん	60 g
玉ねぎ	180 g
おろしにんにく	2 g
おろししょうが	2 g
中濃ソース	4 g
カレーフレーク	45 g
チーズ	8 g
スープストック	5 g
こしょう	少々
チャツネ	10 g
植物油	適量
水	280 c c

- ① ジャがいもは一口大、玉ねぎは薄切り、にんじんはいちょう切りにする。
- ② 鍋に植物油をひき、鶏肉、にんにく、しょうがを炒める。鶏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（豊田小学校児童）からのメッセージ

温かいカレーと、いろどりを考えてカラフルサラダとオムレツにしてみました。
味わって食べてください。