

令和5年6月リクエスト献立

提案校：焼津南小学校

【献立】

ミルクパン 牛乳 チキンのハーブ焼き カラフルサラダ 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	594	kcal
たんぱく質	24.8	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
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、とうもろこし、クリームコーン缶、ベシャメルソース、コンソメの素、牛乳を入れ、弱火で煮込む。
- ⑤ 塩、こしょうで味を整える。
- ⑥ 生クリームを加え、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

今日は、旬のキャベツ、たまねぎ、きゅうりの3つの野菜を取り入れました。残さず食べてください。