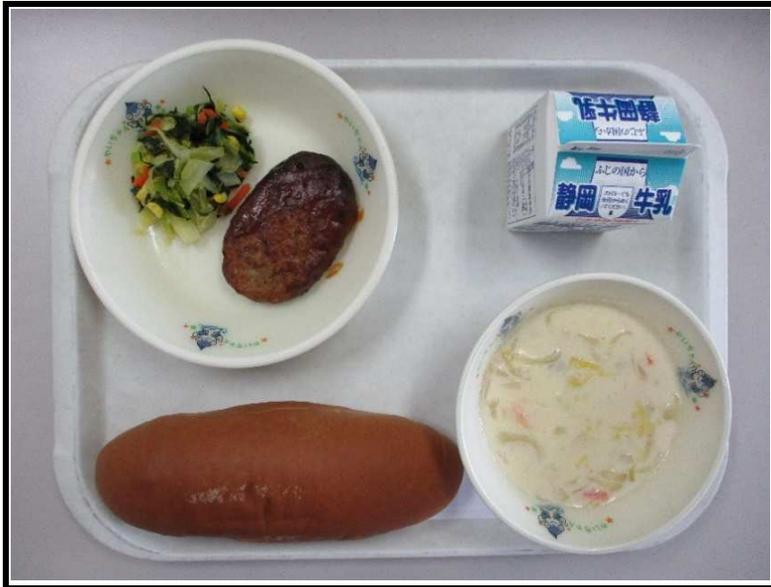


【献立】

ココアパン 牛乳 ハンバーグデミグラスソース
小松菜ソテー 白菜のクリームスープ



1食分の栄養価

(小学校3, 4年生)

エネルギー	652	kcal
たんぱく質	28.8	g

今回は、

白菜の

クリームスープ

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
鶏もも肉こま切れ	60 g
白菜	130 g
玉ねぎ	150 g
にんじん	40 g
牛乳	140 g
ベシャメルソース	36 g
洋風スープの素	4 g
塩	少々
こしょう	少々
植物油	適量
水	200 cc

- ① 白菜はザク切り、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 水を加えて煮る。
- ④ 野菜がやわらかくなったら、白菜、ベシャメル
ソース、洋風スープの素、牛乳を入れ、弱火で
煮込む。
- ⑤ 最後に塩こしょうで味を調える。

※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してください。

提案者【東益津中学校生徒】からのメッセージ

寒い季節ということで、白菜のクリームスープを献立に取り入れました。白菜には、
かぜ予防や免疫力アップに効果的なビタミンCが豊富に含まれています。みなさんが健
康で、よい一年をスタートできるようにと考えた献立です。おいしく味わって食べてく
ださい！