

【献立】

ミルクパン 牛乳 メンチカツ
ブロッコリーサラダ ミネストローネスープ



1食分の栄養価

(小学校3, 4年生)

エネルギー	608	kcal
たんぱく質	25.4	g

今回は、

ミネストローネ
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
玉ねぎ	100 g
にんじん	40 g
トマト	20 g
ベーコン	30 g
大豆(水煮)	40 g
トマト(水煮) ダイスカット	30 g
おろしにんにく	少々
コンソメ	6 g
塩	少々
こしょう	少々
ドライパセリ	適量
水	550 cc

- ① 玉ねぎは薄切り、にんじんはいちょう切り、
トマトは角切り、ベーコンは短冊切りにする。
- ② 鍋に水を入れて沸騰させ、玉ねぎ、にんじんを
入れて煮る。
- ③ 野菜がやわらかくなったら、トマト、ベーコン、
大豆の水煮、トマトの水煮、おろしにんにく、
コンソメを入れて煮込む。
- ④ 塩、こしょうで味を調べ、最後にドライパセリ
を入れる。

* トマトとトマトの水煮は、まとめてどちらかのみ
使用しても美味しく仕上がります。

※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してください。

提案者【小川小学校児童】からのメッセージ

ミネストローネスープには、冬が旬であるにんじんと、焼津市の地場産物であるトマトを使用しました。ミネストローネは、体の中がほっこりしてとても元気になります。全体の彩りのバランスも考えました。