

【献立】

さくらごはん 牛乳 あじフライ タルタルソース
春キャベツのサラダ 春野菜スープ



1食分の栄養価

(小学校3, 4年生)

エネルギー	637	kcal
たんぱく質	21.3	g

今回は、

春野菜スープ



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
ベーコン	35 g
玉ねぎ	100 g
にんじん	40 g
グリーンアスパラガス	30 g
たけのこ水煮	50 g
じゃがいも	60 g
コンソメスープ	4 g
チキンブイヨン	12 g
食塩	少々
こしょう	少々
水	500 g

- ① ベーコンは1cmの幅に切る。玉ねぎは薄切り、にんじんとたけのこはせん切りにする。アスパラガスは根元の硬い部分を除き、1cm幅に切る。(細いものであれば、少し斜めに切るときれいに仕上がります)
- ② ジャがいもは約1.5cm角に切り、水にさらす。
- ③ 鍋に湯を沸かし、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、たけのこを加えてあくをすくい取る。
- ④ チキンブイヨン、コンソメスープ、じゃがいもを加えて蓋をし、弱火で野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ アスパラガスを加えて食塩、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お願いします。

提案者【小川中学校生徒】からのメッセージ

春の野菜を多く取り入れた春らしい献立にしました。サラダにはいろいろな色の野菜を入れて見栄えをよくしました。