

令和5年7月リクエスト献立 提案校：大井川東小学校

【献立】

ごはん 牛乳 夏野菜カレー たまご焼き きゅうりとわかめのサラダ



1食分の栄養価

(小学校3, 4年生)

エネルギー	621	kcal
たんぱく質	22.7	g

今回は、

夏野菜カレー



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	65 g
おろしにんにく	2 g
おろししょうが	2 g
じゃがいも	50 g
ピーマン	15 g
玉ねぎ	200 g
にんじん	80 g
かぼちゃ	60 g
トマト(水煮) ダイスカット	35 g
カレーフレーク	50 g
チーズ	8 g
中濃ソース	8 g
赤ワイン	4 g
カレー粉	0.4 g
こしょう	少々
コンソメ	4 g
植物油	適量
水	300 cc

- ① じゃがいもとかぼちゃは一口大、ピーマンは千切り、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、にんにく、しょうが、鶏肉を加えて炒める。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 じゃがいもとかぼちゃを加えて軽く炒め、水を入れて煮る。
- ④ 野菜がやわらかくなってきたら、ピーマン、トマトの水煮、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。

※給食では2種類のカレーフレークを使っています。ご家庭でお好みのカレーフレークを使用してください。

※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(大井川東小学校児童)からのメッセージ

夏にぴったりな食べ物を入れたり、体にいい野菜や肉の料理にしました。