

令和5年10月リクエスト献立 提案校：大井川南小学校

【献立】

アップルパン 牛乳 かぼちゃグラタン ほうれん草サラダ ポトフ



1食分の栄養価

(小学校3, 4年生)

エネルギー	613	kcal
たんぱく質	22.1	g

今回は、

ポトフ



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
ウインナー	80 g
じゃがいも	120 g
たまねぎ	80 g
にんじん	40 g
大根	120 g
さやいんげん	20 g
チキンブイヨン	25 g
コンソメの素	5 g
塩	0.6 g
こしょう	少々
水	350 cc

- ① ウインナーは2 cm幅に切る。  
じゃがいもは一口大、たまねぎはざく切り、  
にんじんは厚めのいちょう切り、大根は1 cm  
程度のいちょう切り、いんげんは2 cm程度に  
切る。
- ② 大きめの鍋に水を入れて沸騰させ、たまねぎ、  
にんじんを入れて煮る。  
にんじんがやわらかくなったら、じゃがいも  
だいこんを入れる。
- ③ 野菜に火が通ったら、ウインナー、いんげんを  
加え、調味料で味をととのえる。

※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（大井川南小学校児童）からのメッセージ

かぼちゃグラタンが濃厚なので、さっぱりした味付けのほうれん草のサラダも献立にいれました。スープ類は、体が温まるポトフにしました。おいしく食べてください。