

令和5年12月リクエスト献立 提案校： 豊田中学校

【献立】

ココアパン 牛乳 鶏肉のハーブ焼き ポテトサラダ 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	647	kcal
たんぱく質	27.2	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
ベーコン	30 g
にんじん	40 g
白菜	120 g
エリンギ	30 g
玉ねぎ	140 g
ベシャメルソース(粉末)	36 g
牛乳	140 cc
塩	1.2 g
こしょう	少々
植物油	適量
チキンスープの素	4 g
水	200 cc

- ① ベーコンは1 cm幅に切る。
にんじんはいちょう切り、白菜とエリンギは食べやすい大きさ、玉ねぎは薄切りにする。
- ② 鍋に植物油をひき、ベーコンを炒める。
- ③ 玉ねぎ、にんじん、エリンギを加えてよく炒める。
- ③ 水と白菜を加え、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④ チキンスープの素を加える。
- ⑤ ベシャメルソースを牛乳でよく溶く。
(だまにならないように注意する)
- ⑥ ⑤を鍋に加えて混ぜ、弱火で煮る。
- ⑦ 塩、こしょうで味を整える。

※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(豊田中学校生徒)からのメッセージ

冬の寒い日にも体が温まるような、白菜のクリームスープや鶏肉のハーブ焼きを入れました。洋食をテーマにした献立です。