



今月のこんだて紹介



もち麦ごはん

牛乳

☀️夏野菜カレー☀️

コーンサラダ

チーズ

夏野菜カレー



※ 分量は給食で提供する小学生中学年4人分の量です。

※ 材料は学校給食用にアレンジしています。

材 料	分量(4人分)	作 り 方
○ 豚肉もも	100g	① 豚肉ももは食べやすい大きさに切る。
○ じゃがいも	80g	② じゃがいも、かぼちゃ、たまねぎ、トマト、にんじんはさいの目切り、オクラは輪切り、にんにくはみじん切りにする。
○ かぼちゃ	80g	③ 鍋にサラダ油を入れ、にんにく、豚肉ももを炒め、
○ たまねぎ	140g	トマト、オクラ以外の野菜を加えて軽く炒める。
○ にんじん	60g	④ 水を入れて、野菜が柔らかくなるまで煮る。
○ オクラ	12g	⑤ 黒砂糖を入れ火を止め、ルウを入れて溶かし、ト
○ トマト	15g	マト、オクラを加えて再び弱火で時々かき混ぜな
○ にんにく	1かけ	がら、とろみがつくまで煮込み仕上げる。
○ サラダ油	適量	
○ カレールー	65g	
○ 黒砂糖	小さじ1/2	
○ 水	400ml	

夏野菜カレー

給食で好きな料理上位に必ず入るカレーは、かぼちゃ・トマト・オクラを入れた夏野菜カレーのほか、さつまいも・しめじなどを入れた秋のカレー、シーフードカレー、エッグカレー、キーマカレー、ドライカレーなども提供しています。