

1月の野菜たっぷりメニュー ～8日の献立から～



かぶのミルクスープ

給食では、健康的な食習慣を身につけていけるよう、野菜をたくさん使った献立「野菜たっぷりメニュー」を取り入れています。ここでは、給食センターで作っている様子を紹介します！

①今日の主役はかぶ！ひとつひとつ包丁で皮をむいていくよ



②かぶのほかにも野菜たっぷり！今日の野菜は約217kg使っています



③切った野菜を煮ていきます



このままだと野菜スープだけど・・・

旬の野菜をたくさん入れよう！
かぶのミルクスープ
～1月8日の給食から～

【材料】（4人分）

- | | | | |
|-------|--------|--------------|-------|
| ・油 | 小さじ1/2 | ・ほうれん草 | 1株 |
| ・ベーコン | 2枚 | ・シチューのルー(市販) | 2人分 |
| ・たまねぎ | 1/2玉 | ・牛乳 | 160ml |
| ・にんじん | 1/4本 | ・コンソメ | 1個 |
| ・かぶ | 50g程度 | ・塩、こしょう | 少々 |
| ・だいこん | 40g程度 | ・水 | 400ml |

④ルーと牛乳を入ると
ミルクスープらしくなったよ



⑤ほうれん草も入れたら
温度をはかって できあがり！



⑥クラスごとに配缶して・・・
いただきます！



海津市学校給食センター

【作り方】

- ①ベーコンは、1cm幅の短冊切りにする。たまねぎは、2cmの角切り、にんじん、かぶ、だいこんは1.5cm程度の角切りにする。ほうれん草は、ゆでて冷水にとり、2cm幅に切る。
- ②鍋に油を熱し、ベーコンを炒める。ベーコンに火が通ったらたまねぎ、にんじん、だいこんを加えて焦がさないように炒める。
- ③水、コンソメを入れて煮る。具材がやわらかくなったら、かぶを加えてさらに煮る。
- ④かぶが煮えたらいったん火を止め、ルーを溶かし入れる。牛乳を加え、塩、こしょうで味を整える。ほうれん草を加えて温め、仕上げる。