



9月の野菜
たっぷりメニュー

9月29日の献立から

野菜いっぱいドライカレー

いろんな種類の野菜を使います



しっかりいためます



味付けをして



コーンとピーマンは彩りよく



もうすぐ完成
カレー粉のいい香り



食缶にもりつけ

野菜は機械でみじん切りにします



たまねぎとにんじん
を加えて



お肉をいためます



できあがりの温度をチェック



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、給食センターでどのように作られたか紹介します！



ごはんが進むおいしさ 野菜いっぱいドライカレー

< 材料 > (4人分)

・油	小さじ1	・トマトピューレ	大さじ2
・おろししょうが	小さじ1	・カレー粉	小さじ1
・おろしにんにく	小さじ1	・ガラムマサラ	少々
・豚ミンチ肉	120g	・ケチャップ	大さじ1強
・たまねぎ	小1玉	・ソース	小さじ2
・にんじん	1/2本	・コンソメ	小さじ1/4
・大豆水煮	60g	・塩	小さじ1/3
・赤ピーマン	1/8個	・ごはん	4人分
・コーン水煮	20g		

A

<作り方>

- ①たまねぎ、にんじんはみじん切り、大豆は粗みじんに切る。赤ピーマンは種を取りのぞき、粗みじんに切る。コーンは水気を切っておく。
- ②フライパンに油を熱し、おろししょうが、おろしにんにくを入れて香りを出し、豚ミンチを加えてパラパラに炒める。
- ③たまねぎ、にんじんを加えてよく炒め、火が通ったら赤ピーマンも加えて炒める。
- ④Aの調味料を加えて混ぜ、大豆、コーンも加えて炒める。
- ⑤皿に盛りつけたごはんにかけてできあがり。



ごはんにのせていただきます

海津市学校給食センター