



野菜たっぷりメニュー

ちゃんこ鍋汁



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！

いろんな種類の野菜を使います



にんじん



もやし



しめじ



キャベツ



ねぎ



具材がいっぱい『ちゃんこ鍋汁』

< 材料 > (4人分)

- ・豆腐 1/3丁
- ・鶏だんご 20個程度
- ・にんじん 1/5本
- ・もやし 1/3袋
- ・しめじ 30g
- ・キャベツ 中葉2枚
- ・ねぎ 20g
- ・だし汁 500ml
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・とりがらだし 小さじ1/2弱
- ・塩 少々

< 作り方 >

- ①にんじんはいちょう切り、キャベツは短冊切り、ねぎは小口に切る。しめじは石づきをとってほぐす。もやしはよく洗う。
- ②だし汁を火にかけ、にんじん、しめじを入れ煮る。
- ③沸騰したら鶏だんごを入れて十分火を通し、キャベツ、豆腐、もやしを加えて煮る。
- ④調味料を加え、ねぎを入れてできあがり。

給食のもやしは
なんと4kg入り



キャベツは
1枚ずつ洗うよ



スライサーで
野菜を切るよ



出来上がりを
盛り付けて完成



大きなしゃもじで
ぐるぐる混ぜるよ



大きな釜に
たくさんの具材を入れて



海津市学校給食センター