




学校給食レシピ(給食センター校)

冬野菜のスープ煮

材料	1人分 (g) ※	4人分 (g)	作り方
ウインナー	20	80	①ブロッコリーは小房にわけ、茹でておく。 ②鍋に1cm幅に切ったウインナーを入れ炒める。 ③食べやすい大きさに切ったAを入れ、さらに炒める。 ④Bを加える。 ⑤野菜に火が通ったら、白菜を加えCで味を調える。 ⑥①のブロッコリーを加え、ひと煮立ちさせる。
┌ にんじん	20	80	
├ ジャがいも	30	120	
A ┌ だいこん	30	120	
├ エリンギ	15	60	
└ れんこん	15	60	
白菜	30	120	
ブロッコリー	15	60	
B ┌ チキンガラスープ	100cc	400cc	
└ コンソメ	小さじ1/4	小さじ1	
┌ 淡口	小さじ1/2	小さじ2	
C ┌ 塩	少々	小さじ1/2	
├ こしょう	少々	少々	
└ 白ワイン	小さじ1/2	小さじ2	
			1人分の栄養価 エネルギー 123Kcal たんぱく質 6.5g

※材料1人分は、中学校生徒1人当たりの正味量

献立組み合わせ例

- 牛乳
- コッペパン
- 冬野菜のスープ煮
- 黒豚メンチカツ
- 安納芋ジャム



《写真提供: 中央・谷山学校給食センター》

