

千葉市の学校給食 夏のおすすめメニュー

夏野菜と大豆のドライカレー



- なすやピーマンなどの夏野菜を多く食べられます。また、大豆を加えることで食物繊維が多く摂取できます。
- カレーの風味で食欲を増し、暑い夏の季節におすすめの料理です。牛乳やみりんを加えることで、辛さをやわらげます。

材料	分量（4人分）	切り方
豚ひき肉	120 g	粗みじん切り
たまねぎ	大 2/3 個	
大豆水煮	60 g	
ピーマン	1 個	
にんじん	1/2 本	
なす	2/3 本	
かぼちゃ	60 g	
トマト	1/2 個	
にんにく	少量	
カレー粉	大さじ 2/3	
中濃ソース	小さじ 1	すりおろす
塩	小さじ 1	
こしょう	少々	
砂糖	小さじ 1	
サラダ油	小さじ 1	
水	150cc	

作り方
① フライパンに油とにんにくを入れ炒める。
② 香りが出たら、ひき肉をほぐすように炒める。
③ にんじん、たまねぎをよく炒める。
④ たまねぎがしんなりしたら、大豆、水を入れる。
⑤ しばらく煮て火が通ったら、なす、かぼちゃ、トマト、調味料を入れて、味を調える。
⑥ 焦がさないように弱火でかき混ぜながら、水分をとばす。
⑦ ピーマンを入れて彩りよく仕上げる。

～給食の献立例～

ごはん 牛乳 夏野菜と大豆のドライカレー とうもろこしとしらすのフリッター
キャベツときゅうりのレモン酢和え すいか

- ◆夏が旬の食材（とうもろこし・ピーマン・なす かぼちゃ・トマト・すいか）を取り入れた献立です。
- ◆とうもろこしとしらすを、卵白を泡立てた衣で包み、ふわっとさせたフリッターにしました。



一口メモ

大豆は、「畑の肉」とも呼ばれ、体をつくるもとになるたんぱく質をはじめ、様々な栄養素が含まれています。成長期の子供たちにとって、優れた食品です。

エネルギー： 679kcal
たんぱく質： 30.2g
脂 質： 17.3g
塩 分： 2.0g

小学校中学年の
栄養量