

Main table with columns: 日曜日, 献立名, 主な材料名 (熱や力になるもの, 体をつくるもの, 体の調子を整えるもの, 調味料その他), 小学校3・4年平均栄養量 (エネルギー, たんぱく質).

- 都合により食材が変更になる場合があります。ご了承ください。
●アレルギー表示について
・食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務8品目（鶏卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ）」について表示しています。
・コンタミネーション（原材料としては使用されていなくても、製造過程で混入する恐れがある場合等）については、記載しておりません。
・調味料（しょうゆ、ドレッシング、加工食品に微量に含まれる調味料等）については記載しておりませんので、微量摂取でアレルギー症状が出てしまう方は、栄養士にご相談ください。



Table for 平均栄養量 and 学校給食摂取基準. Columns: 平均栄養量, 学校給食摂取基準 (6~7歳, 8~9歳, 10~11歳), 栄養量.

18日 オランダの家庭料理

エルテンスープ

エルテンスープとは豆や野菜をしっかりと煮込んだオランダの代表的な家庭料理です。グリーンピースが主役となっています。

- 《材料》小学校中学年1人分
サラダ油 ... 0.6g
ベーコン ... 18g
にんじん (1cm角切り) ... 18g
たまねぎ (1cm角切り) ... 25g
キャベツ (2cm角切り) ... 25g
セロリ ... 6g
ロリエ ... 少々
コンソメ ... 1.3g
塩 ... 0.6g
こしょう ... 少々
グリーンピース ... 12g
《作り方》
①鍋に油を熱しベーコンを炒める。
②ベーコンの油が出てきたらにんじん、たまねぎ、セロリを入れて炒め、水を加えて煮る。
③野菜が柔らかくなったなら、キャベツを加え沸騰したらコンソメを入れさらに煮る。
④煮えたらグリーンピースを加え味をととのえる。

ヒュッツポット

ヒュッツポットとはじゃがいも、にんじん、玉ねぎをゆでてつぶしたマッシュポテトのことです。甘味のあるにんじんを使うことがおいしさのポイントで

- 《材料》小学校中学年1人分
じゃがいも (1.5cm角切り) ... 62g
塩 ... 0.1g
こしょう ... 少々
バター ... 1g
たまねぎ (スライス) ... 12g
にんじん (いちよう切り) ... 12g
塩 ... 0.2g
こしょう ... 少々
コンソメ ... 0.1g
《作り方》
①じゃがいもは茹でて熱いうちに塩、こしょうをする。
②鍋にバターを熱し、玉ねぎ・にんじんを炒める。
③②に①を加えて混ぜ合わせ塩、こしょう、コンソメで味を調える。

