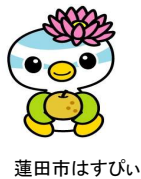


Main table with columns: 日曜日, 献立名, 主な材料名 (熱や力になるもの, 体をつくるもの, 体の調子を整えるもの, 調味料その他), 小学校3・4年平均栄養量 (エネルギー, たんぱく質, キロカロリー, グラム)

- 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いが、製造過程で混入する恐れがある場合等）については、記載していません。
・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いませんので、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。



蓮田市はすびい

Table with columns: 平均栄養量, 6~7歳(1・2年生), 8~9歳(3・4年生), 10~11歳(5・6年生)

24日 フランス料理

『ポトフ』

ポトフとは、フランス語で「火にかけた鍋」といった意味を表し、フランスの家庭料理の一つとして親しまれてきました。フランスでは、塊のままの牛肉を使い、野菜などを入れ、たっぷりと煮込みます。

〈材料〉小学生中学年1人分

- ウインナー(輪切り) 20g
玉ねぎ(くし切り) 15g
にんじん(乱切り) 15g
じゃがいも(乱切り) 30g
キャベツ(ざく切り) 20g
ブロッコリー(小房に分ける) 15g

〈作り方〉

- ①鍋に少なめに湯を沸かし玉ねぎ・にんじん・じゃがいもを加える。
②臭が柔らかくなり始めたら、ウインナー・白ワイン・ロリエを加える。
③キャベツを加え、沸騰したら弱火にして更に煮込む。
④塩・こしょうで調味し、沸騰したら味をととのえる。
⑤下ゆでしたブロッコリーを入れる。