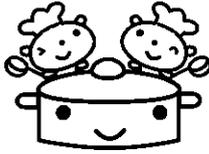


## 給食メニュー紹介



## 給食だより

2月の献立の中から「お豆とポテトのチーズ煮」を紹介します。大豆にはたんぱく質をはじめ、たくさんの栄養が豊富に含まれています。また、チーズにはカルシウムがたくさん含まれています。手軽に作ることができるので、ご家庭でも

### 【お豆とポテトのチーズ煮】

材料（小学校中学年：4人分）

- |           |       |
|-----------|-------|
| ・ミックスビーンズ | …50g  |
| ・じゃがいも    | …80g  |
| ・ウィンナー    | …40g  |
| ・角切りチーズ   | …20g  |
| ・コーン      | …20g  |
| ・にんじん     | …20g  |
| ・たまねぎ     | …40g  |
| ・コンソメ     | …小さじ1 |

#### ☆作り方☆

- ①じゃがいも、にんじんをいちよう切り、玉ねぎを角切りにする。
- ②じゃがいもを一度ゆでて、水気を切っておく。
- ③油で玉ねぎをよく炒める。
- ④にんじん、コーン、ミックスビーンズ、ウィンナーを入れる。
- ⑤コンソメを入れて、炒め煮る。（水が足りないようであれば足す。）
- ⑥じゃがいも、チーズを入れる。チーズがとけたら完成。

※給食は大量調理なので、調味料が少なくなっています。