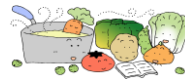


給食たより



さいたま市立大砂土東小学校

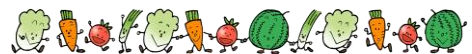
2学期もあと3週間余りで終わります。インフルエンザが猛威を振るい、欠席者が多くなっています。手洗い、うがいなど感染対策をしっかりと続け、規則正しい生活週間を心がけましょう。

11月の献立より

早寝早起き朝ごはんが
大切ですね！



11月12日(水)は、ホワイトカレーの献立でした。新献立のカレーだったので、どうなることかと不安でしたが、とても好評でホッとしました。学級閉鎖のため食べられないクラスがあったのは残念でした。その時の様子を紹介します。ご家庭でもぜひ作ってみてください。

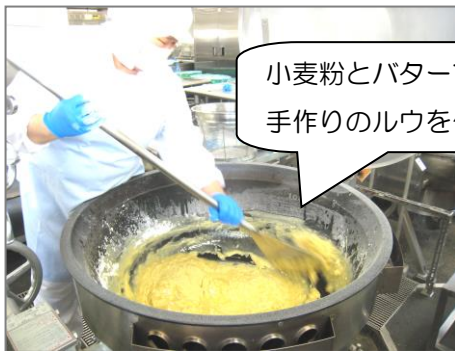


カレー風味のシチューという味で新しいカレーの登場です♡



11月12日(水)の献立

ホワイトカレー
(白飯)
牛乳
コーンサラダ



小麦粉とバターで
手作りのルウを作ります



じゃがいもを切っています



完成です！

『ホワイトカレー』 4人分 小学校の分量のため、調整してください。



- ・鶏肉 80g
- ・玉葱 120g 薄切り
- ・人参 40g いちょう切り
- ・じゃが芋 120g いちょう切り
- ・小松菜 20g 2cm
- ・炒め油 適量
- ・白花豆ペースト 20g
- ・マッシュルーム 20g
- ・牛乳 80g

- ・小麦粉 12g
- ・油 8g
- ・バター 4g
- ・チキンガラスープ 40g
- ・食塩 3.6g
- ・カレー粉 0.8g
- ・クミンパウダー 0.8g
- ・こしょう 少々
- ・水 適量 約 120cc

【作り方】

①ルウを作る

油、バターを溶かし、小麦粉をふるってじっくりと炒める。
(先にルウを作っておく)

②鶏肉を炒め、野菜を加え炒め 水を加え煮込む。

③調味料、マッシュルーム ルウ 豆ペースト、牛乳を入れ煮込む。

④最後に小松菜を入れ、仕上げる