

給食だより



さいたま市立大砂土東小学校

2学期もあと3週間余りで終わりです。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



『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 2 cm
- 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 8 g
- バター 4 g
- 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】

- 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。
(先にルウを作つておく)
- 鶏肉を炒め、野菜を加え炒め水を加え煮込む。
- 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。
- 最後に小松菜を入れ、仕上げる