



令和7年度(2025年)
和歌山市立宮小学校
NO.4

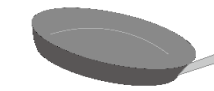


レシピ
RECIPE

—おうちのひとといっしょにみてね—



9月の絵本給食についてお知らせします。 その時の給食レシピも紹介しますので、お家で作ってみてくださいね。



書名

11ぴきのねことあほうどり

作者名

馬場のぼる

出版社名

株式会社 こぐま社



書名

へんしんへんしんフルーツポンチ

作者名

山本祐司

出版社名

株式会社 ほるぷ出版

給食で定番「カレーソテー」(9/4の献立より)

材料(2人分)

キャベツ(千切り)	60g
にんじん(細切り)	10g
コーン(冷凍)	20g
カレー粉	小さじ1/2
塩・こしょう	少々
サラダ油	小さじ1

作り方

- ①冷凍コーンは、解凍しておく。
- ②フライパンにサラダ油を入れて火にかけ、にんじん、キャベツ、コーンを順に炒める。
- ③材料に火が通ったら、カレー粉、塩、こしょうで味を整えて出来上がり。

野菜が苦手な人も、「カレー味なら食べられる！」

おいしい! 」と言ってくれています。

給食では、エスビー食品の赤缶のカレー粉を

使用しました。



人気メニュー「へんしんフルーツポンチ」(9/16の献立より)

材料(2人分)

みかん(缶)	40g
おうとう 黄桃(缶)	40g
パイン(缶)	40g
かんてん 寒天(缶)	40g
ゼリー	60gぐらい
※ さとう	10g
みず 水	20cc

作り方

- ① さとうと水を鍋に入れ、沸騰させてみつを作る。
- ②缶詰類の汁を切り、具をボールに入れる。
- ③ゼリーは食べやすい大きさにして、ボールに入れる。
- ④冷えたみつをボールに入れて、出来上がり。

旬の生の果物を入れると

季節感が出てさらに美味しいですね。

