

令和7年度 第4号

給食だより

京都府立南山城支援学校

いちねんかん きゅうしょく

一年間の給食をふりかえってみよう

まもなく今年度の給食が終了します。南山城の給食はどうでしたか？初めてのメニューにびっくりした人、苦手だったメニューが食べられるようになった人、食べる量が増え身体も大きくなった人…。次のステージでも、さらに食の世界が広がると良いですね！

- ① 苦手なメニューも、ひとくちチャレンジしたかな？
 - ② クラスのみんなと一緒に食べることができたかな？
 - ③ 給食の準備や片付け、手洗いや歯磨きを毎日できたかな？
- ☆ふりかえってみて、できていないことがあれば引き続きチャレンジしてみよう！



しっかり食べて
健康第一でこれからも
頑張らしましょう！

今回は、永遠の人気メニュー
「給食のカレー」のレシピを
紹介します。
作ってみてね！



「給食のカレー」の作り方 (材料 子ども4人分)

牛もも肉 (こま切れ) …160g	<スパイス>	<煮込み用調味料>
しょうが…0.8g	カレー粉…3.5g	りんご (すりおろし) …20g
にんにく…0.8g	オールスパイス…0.04g	トマト缶…26g
塩…3.2g	ガラムマサラ…0.2g	濃口醤油…8g
こしょう…0.04g	クミン…0.8g	ウスターソース…8g
玉ねぎ…200g	ターメリック…1.2g	<ルウ>
じゃが芋…200g	カルダモン…0.4g	小麦粉…30g
にんじん…80g	鶏ガラスープ…300g	バター…30g
サラダ油…2g		スキムミルク…8g
グリーンピース…30g		水…40g

- ① 野菜を一口大に切っておく。しょうが、にんにくはみじん切りにする。
- ② ルウを作る。フライパンでバターを溶かし小麦粉を炒める。水で溶いたスキムミルクを少しずつ加え好みの色になるまで練っていく。(ルウを焦がす色が薄いとトロっとした、色が濃いとサラッとした仕上がりになります。)
- ③ サラダ油を熱ししょうが、にんにくを炒め香りが立ったら肉を加えて炒める。肉に火が通ったら野菜を加え、さらにスパイスを加えて炒め合わせていく。
- ④ 鶏ガラスープ、塩こしょう、煮込み用調味料を加えて具材が柔らかくなるまで煮込む。
- ⑤ ルウを溶かし入れとろみが出るまで煮込み、仕上げにグリーンピースを加えて出来上がり！