

汁物

生姜コンソメスープ



料理の特徴

令和2年度中学校給食献立コンクールで市長賞を受賞した献立の中の一品です。

せん切りにしたしょうがを最後に入れることで、香りがよく、体が温まる汁物です。

エネルギー89kcal、食塩相当量 1.2g

材料（4人分）※中学生の量を基にしています。

油	小さじ1/2 強
ベーコン	8g（1/2枚）
とり肉（もも皮なし）	80g
たまねぎ	60g（1/3個）
にんじん	40g（小1/2本）
水	600g（3カップ）
塩	小さじ1/2 強
こしょう	少々
洋風スープの素（粉末）	小さじ1と1/2
しょうゆ	小さじ1/3弱
ホールコーン	30g
じゃが芋	80g（小1個）
キャベツ	40g（1枚）
かまぼこ	20g
むきえだ豆	20g
しょうが	少々
片栗粉	小さじ1弱
水	小さじ2

作り方

- 1 ベーコンは1cm幅、とり肉は小さめに切る。たまねぎは縦半分に切ってからスライスし、にんじん、かまぼこはいちょう切り、じゃが芋は1.5cmのさいの目切りにする。キャベツは葉と芯に分け、葉は1cm幅の短冊切り、芯は薄切りにする。しょうがはせん切りにする。
- 2 鍋に油を入れて、ベーコンを炒める。とり肉を加えて、更に炒める。
- 3 たまねぎ、にんじんを入れて炒める。
- 4 水を入れ、あくを取りながら煮る。
- 5 調味料を入れ、ホールコーン、じゃが芋を加えて煮る。
- 6 キャベツ、かまぼこ、むきえだ豆を入れる。
- 7 しょうがを入れる。
- 8 水溶き片栗粉を回し入れ、スープにとろみをつける。

給食の献立（中学校）



野菜入りスタミナ丼（麦ごはん）

カラフルピクルス

生姜コンソメスープ

みかんゼリー

牛乳

※学校給食で使用する洋風スープの素（粉末）は、食塩相当量が少ないので、様子を見ながら加減してください。

*「見た目からも元気が出るように」という生徒の思いから、給食では星形のかまぼこを使用しています。型抜き等を使用して、野菜を星形にしてもよいでしょう。

川崎市の学校給食のコンセプト～みんなで創る『健康給食』～

学校給食の献立を家庭用アレンジしたレシピです。

※写真と栄養量（エネルギー、食塩相当量）は全て1人分です。

川崎市教育委員会