

ちく がつ にち か
A地区1月28日(火)

ちく がつ にち すい
B地区1月29日(水)

は、「**野菜の日**」です

きょう こんだて
今日の献立



ぎゅうにゅう



てづくりミックスフルーツゼリー



だいこんカレー



ごはんにかけます

きょう きゅうしょく はい やさい
今日の給食に入っている野菜

- ・だいこん…85g
- ・たまねぎ…45g
- ・にんじん…20g
- ・とうもろこし(缶)…5g

ごうけい
合計: 155g

だいこん

にほん しゅるい
日本には200種類のだいこんがあり、

おお かつち いろ さまざま ちい
大きさも形も色も様々です。小さいものでは

ちよつけい おお
直径2cmの「ラディッシュ」、大きいものでは

おも さくらじま なが
重さが20~30kgの「桜島だいこん」、長いも

のでは、1m以上もある細長い「守口だいこ

ん」があります。「七草がゆ」に使われる春の

ななくさ
七草の「すずしろ」も

「だいこん」です。



「だいこんカレー」ができるまで



① カレールウを作ります。
小麦粉をふるいします。



② 小麦粉が茶色になるまで、
1時間近くじっくり炒めます。



③ マーガリンを溶かし、炒った
小麦粉とカレー粉を加えます。



④ よくねって、なめらかな
ルウにします。



⑤ だいこんとたまねぎ、
にんじんを切ります。



⑥ 鶏肉、野菜の順に炒め、
水を加えて煮こみます。



⑦ 調味料で味付けし、手作り
カレールウを加えて煮こんだら...



「だいこんカレー」の
できあがり!

いち ひつよう やさい りよう
1日に必要な野菜の量は**350g**です。北九州市の学校給食では、「野菜の日」に、

いじよう やさい こんだて かんが
100g以上の野菜をとれるように献立を 考えています。

