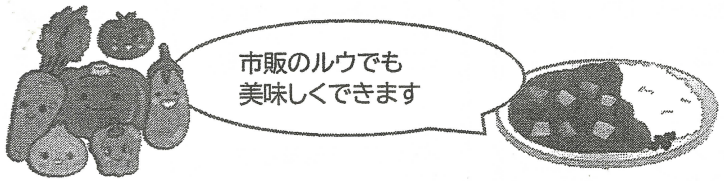
7月もりつけひょう

月	火	水	木	金
30 ぶたすきどん ピリカラもやし	1 ポークビーンズ キャベツのサラダ ロールパン	2 たきこみごはん みそドレッシングサラダ とりにくのあまずだれ	3 ごはん アジのフライ からしあえ すましそうめん	4 ★じゃがいもの ポタージュ グリーンサラダ くろパン チキンソテー
7 ガパオライス はるさめサラダ	8 ごはん とりにくとこおり どうふのごまみそあえ ごもくじる	9 なつやさいの カレー わかめサラダ	10 ミックスフルーツ あげだいず ★しょうゆやきそば	11 じゃがいもの クリームに ごまドレッシングサラダ しょくパン りんごジャム
14 ごはん ごまいりおひたし ぶたにくとなまあげの みそいため	15 ミートソース スパゲッティ ヨーグルト やさいサラダ	16 こぎつねごはん ごまみそあえ とりたまに	17 マカロニグラタン ほうれんそうのサラダ ぶどうパン	18 ワンタンスープ ヤンニョムチキン くろパン

作ってみよう給食の味～夏野菜のカレー～



ごはん 茶碗4杯
豚肉 200g
玉ねぎ 2個
にんじん 1/2本
かぼちゃ 1/16個
なす 1個
トマト 1個
にんにく 少々
しょうが 少々
油 小さじ1
小麦粉 大さじ3
カレー粉 小さじ2
バター 大さじ1
コンソメ(粒) 小さじ2
ケチャップ 大さじ1
しょうゆ 大さじ1
ベイリーフ 1枚
湯 320ml

① 玉ねぎは縦半分に切ってざく切り、にんじん、なすはいちょう切り、かぼちゃ、トマトは 角切り、にんにく、しょうがはみじん切りにする。豚肉は大きめの細切りにする。
②フライパンにバターと油を入れて熱し、小麦粉を入れて焦がさないように弱火で炒め、きつね色になったらカレー粉を入れルウをつくる。
③ 鍋に油を入れて熱し、にんにくとしょうがを炒め、さらに肉、たまねぎ、にんじんを加えて炒める。
④ 月桂樹と水を入れて、アクを取りながら煮る。かぼちゃ、なす、トマトも加えて煮込む。
⑤ 調味料、ルウを加えて煮込み、月桂樹を取りだす。