



Main menu table with columns for date, main dish, milk, vegetable, dessert, food groups, and nutrition. Includes detailed descriptions for each day's menu.

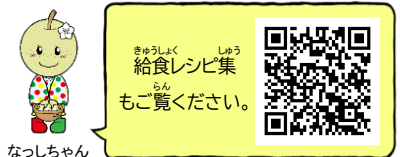
\*太字の食材は鳥取市産の食材を使用する予定です。食材調達の関係で、産地が変更になることがあります。☆鳥取市のホームページで「献立表」「食育だより」「今日の給食」「給食レシピ」をご覧ください。

8月31日は「野菜の日」



8/25(金)

「ふるさと探検カレースープ」



8月31日は「やさい」のごち合わせで「野菜の日」です。野菜の摂取目標量は1日あたり350gですが、日本人の摂取量の平均は280g程度と目標の量を食べていない人が多くいます。野菜をしっかりと食べられる給食レシピをご紹介します。ご家庭でもぜひ作ってみてください。

Recipe table for 'ふるさと探検カレースープ' listing ingredients like chicken, carrots, and spices with their quantities.



- 【作り方】
①鶏肉はひと口大に切る。
②じゃがいもはひと口大、だいこん、にんじんはいちょう切り、エリンギは短冊切り、白ねぎは斜め切りにする。
③しょうがはすりおろす。
④鍋を熱しサラダ油を入れて、鶏肉を炒める。
⑤鶏肉の色が変わったら、水を加え、にんじん、だいこん、じゃがいも、エリンギの順に入れやわらかくなるまで煮る。
⑥Aで調味し、しょうが、白ねぎを入れさっと煮る。