



# 9月しょくいく通信

2025.9.19

蓮沼小学校  
給食室

暑さの中に吹く涼しい風が、秋を運んできたようです。今学期も衛生管理に努め、調理や配膳に気を配り、安心・安全でおいしい給食の提供をしてみたいです。御家庭でも御子様の健康管理や手洗い等、引き続き、御協力をお願いいたします。

## 今月の給食目標

自分で決めた量を  
残さず食べよう

給食は栄養バランスが良いから

健康な身体を作るため  
体が成長するため  
食事は大切だから

## 秋の食材

なす かぼちゃ さつまいも  
ぶどう いわし さんま  
かつお 梨 栗きのこ



9月1日防災の日



9月1日の給食で、防災用のアルファ化米の食べ方や学校にある防災倉庫の場所を紹介したテレビ放送をしました。

【献立】防災用きのこご飯 肉団子の甘酢あん  
すいとん 防災用ビスケット 牛乳

## 蓮沼小学校給食レシピ

今月紹介するレシピは、人気の「ネパール風カレー」です。ネパールカレーは粘り気がなくてさらっとしています。このさらっとしたカレーにご飯を浸して食べるのがネパールの食べ方だそうです。

## 奈良県の郷土料理

・かしのすき煮  
・もみうり



🇯🇵日本味めぐり

<ネパール風カレー> 【材料/分量】4人分（一人分の出来上がり量目安170g）  
※・鶏もも皮なし肉（1cm角切り）・・・160g ・カレー粉・・・0.4g ・しょうが  
・にんにく・・・各4g ※・にんじん・・・50g ・玉ねぎ・・・100g ・じゃが芋・・・120g  
・ダイストマト缶詰・・・120g ・無糖ヨーグルト・・・40g ・チキンスープ・・・大さじ1  
・ローリエ粉・・・0.4g ・ターメリック粉・・・0.4g ・カルダモン粉・・・0.24g  
・クミン粉・・・0.4g ・クローブ粉・・・0.08g ・食塩・・・4.8g ・こしょう・・・0.08g  
・ナツメグ粉・・・0.04 ・砂糖・・・2.8g ・カレー粉・・・1.6g  
・植物油・・・3.2g ・水・・・80g ・ガラムマサラ・・・好み

【作り方】※材料や分量は大量調理用になりますので、御家庭で調整をお願いします。

- ①鶏肉に、（カレー粉～みじん切りのしょうが・にんにく）で下味をつける。
- ②鍋に油、①を入れ炒める。
- ③粗みじん切りの玉ねぎを入れ、きつね色になるまで炒める。
- ④いちょう切りのにんじん、じゃが芋を入れ、油が馴染むよう炒める。
- ⑤水を入れ、一度沸騰させ、アクをとる。
- ⑥チキンスープ、調味料を入れ、じゃが芋が軟らかくなるまで煮る。
- ⑦ヨーグルトを入れ、好みにガラムマサラ加え、仕上げる。

