

# 給食委員会 だより No.3.

発行日 令和4年9月22日  
給食委員 2年2組  
担当 吉岡 美莉愛  
担当 大堂 響生

## 残飯量少ないランキング 🍓

1位 2-1 学校で1番少ない!

2位 2-2 もう少しで1位

3位 3-1 実は2、3位は僅差

2、3年生は比較的残飯の量が少ないので、とても良いです！これからもこの調子で元気に食べてください！

1年生は少し残飯が多いので、もう少し食べるようにしましょう。

材料	分量
230g パーモントカレー 甘口	1/2箱
鶏肉 (もも・皮つき)	200g
玉ねぎ	中 1個
なす	2本
ピーマン	2個
パプリカ (赤)	1/2個
かぼちゃ	1/4個
オクラ	10本
トマト	1個
水	850ml
サラダ油	大きじ1

## 夏野菜カレー



夏の野菜で  
作ろう!

### 作り方…

- ①鶏肉と野菜を一口大に切る。
- ②厚手の鍋にサラダ油を熱して鶏肉を炒める。
- ③肉に火が通ったらトマト以外の野菜を加えて炒め、全体に油がなじんだら水を加える。
- ④沸騰したら弱火～中火で約5分煮込む。
- ⑤いったん火を止め、ルウを割り入れて溶かし、トマトを加えて再び弱火で時々かき混ぜながらとろみがつくまで約10分煮込む。