

# パンプキンスープ

松江市立宍道学校給食センター  
(食数 680食)

子どもたちにも人気のパンプキンスープ。かぼちゃをたっぷり食べられる料理です。かぼちゃの甘さが感じられる一品です。



## 一人当たりの栄養価

エネルギー	139kcal
たんぱく質	4.5g
脂質	4.7g
カルシウム	55mg
鉄	0.5mg
ビタミンA	253μg RE
ビタミンB1	0.10mg
ビタミンB2	0.12mg
ビタミンC	20mg
食物繊維	3.3g
食塩	1.3g
マグネシウム	22mg
亜鉛	0.7mg

## 材料 (1人分)

サラダ油	・・・	2g		
ベーコン	・・・	7g	・・・	1cm幅に切る
たまねぎ	・・・	35g	・・・	スライスにする
水	・・・	80g		
ミックスベジタブル	・・・	15g		
かぼちゃ	・・・	15g	・・・	1cm角に切る
かぼちゃペースト	・・・	30g		
食塩	・・・	0.6g		
こしょう	・・・	0.02g		
ポタージュベース	・・・	6.8g		
牛乳	・・・	30g		

## 下ごしらえ

## 作り方

- 1 釜に油を熱し、ベーコン、たまねぎを炒める。
- 2 水、ミックスベジタブル、かぼちゃを入れて煮る。
- 3 かぼちゃペーストを溶き入れ、ひと煮たちさせる。
- 4 調味料を入れて混ぜる。
- 5 牛乳を入れてひと煮たちさせる。

## 献立メッセージ・料理の工夫のポイント

かぼちゃをたくさん使うので、食物繊維をしっかり摂れるメニューです。ベーコン、たまねぎをじっくり炒めることでたまねぎの甘みを引き出すのがポイントです。

## 学校給食献立例



- ・セルフミートサンド
- ・アーモンド和え
- ・ヨーグルト
- ・牛乳
- ・パンプキンスープ