



～いわき市 学校給食献立紹介～

ガルビュールスープ

一人当たり栄養価（中学校）：エネルギー66kcal/たんぱく質 3.4g/塩分 1g



フランスの家庭料理「ガルビュールスープ」



ガルビュールスープは、フランス南西部の家庭でよく食べられている野菜たっぷりのスープです。

冬が旬のかぶの他、キャベツなど6種類の野菜と白いんげん豆、ベーコンが入っています。

野菜を小さめのさいころ状に切って食感を残し、よく噛んで食べることができるように工夫しました。野菜本来の味を感じることができるやさしい味のスープです。

材料(4人分)

●キャベツ	3枚
●かぶ	1/2個
●セロリ	20g
●玉ねぎ	1/2個
●にんじん	1/4本
●白いんげん豆	60g
●ベーコン	30g
●コンソメ	4g
●塩	ひとつまみ
●こしょう	少々
●パセリ	少々
●水	560ml

(水の量は味を見て調節してください。)

作り方

1. キャベツは1cm角のざく切り、玉ねぎ・かぶは1cm角、セロリ・にんじんは5mm角に切る。
2. 鍋にベーコンを入れ、カリカリになるまで弱火でよく炒める。
3. 人参・セロリを入れ、弱火でベーコンのうまみを移すように炒める。
4. 玉ねぎと水を加え、中火にし、アクが出てきたらすくう。
(この時、脂を取りすぎないように注意する。)
5. 白いんげん豆を入れ、塩・こしょうを入れる。
6. かぶ・キャベツを入れ、煮えたらコンソメで味をととのえ、みじん切りにしたパセリを散らす。



【献立例】

地元シェフによるフレンチ給食

きのこピラフ/牛乳/蒸し豚のシャリアピンソースかけ
/ミニトマト/ガルビュールスープ/クレープ

一食当たり栄養価（中学校）

エネルギー853kcal/たんぱく質 31g/塩分 3.1g

いわき市では、食育事業の一つとして、地元料理人とコラボした給食を実施しています。

H26年度のフレンチ給食では、地元の農産物を使ったピラフやスープ、ミニトマトを提供しました。

