

～つくってみましょう～



×



令和7年6月

6月は、愛媛県松山市出身のGK（ゴールキーパー）

伊藤 元太 選手を紹介します。

コラボ給食メニューは、「柑橘香るチキンカレー」です。

Q1. 子どもの頃に好きだった給食メニューはなんですか？

カレー、ポイルキャベツ、納豆です。

Q2. 給食についての思い出を教えてください。

低学年の時は給食が嫌いだったけれど、
歳を重ねるごとに食べられるものが増えて給食を好きになりました。

Q3. 今治市の好きなおとこやいいところを教えてください。

自然が豊かなところです。

FC今治背番号44番、ゴールキーパーの伊藤 元太です。
今回のコラボ給食は、僕がカレーが好きだということで「柑橘香るチキンカレー」です。
昔は野菜など苦手の食べ物が多かったのですが、チャレンジしてみようという
思いで食べていくと、だんだん克服でき、身長も190cmになりました。
みなさんも嫌いな食べ物を減らして、できるだけ栄養価の高い食べ物、
そして給食を食べて、大きくなってください。

～伊藤選手のボイスメッセージより～



写真提供：FC今治

◎柑橘香るチキンカレー

＜材料＞★子ども一人分です★

鶏もも肉	15g
しょうが	少々 (0.5g)
にんにく	少々 (0.2g)
油	適量
たまねぎ	35g
にんじん	12g
じゃがいも	30g
トマト	10g
ピーマン	5g
カレールウ	12g
とんかつソース	小さじ1/6
ウスターソース	少々 (0.5g)
ケチャップ	小さじ1/2
スキムミルク	小さじ1/2
みかんジャム	5g
水	70cc

＜作り方＞

- ①しょうがとにんにくはすりおろす。
- ②たまねぎはスライス、にんじんはいちょう切り、
残りの野菜は1cm程度の角切りにする。
- ③鍋にしょうがとにんにく、油を入れ熱し、鶏肉を炒める。
- ④鶏肉の表面の色が変わったら、火の通りにくい野菜から
順に加え、炒める。
- ⑤分量の水を加え、火が通ったら調味料（ルウ、とんかつソース、
ウスターソース、ケチャップ、お湯で溶いたスキムミルク）を
加え、さらに煮込む。
- ⑥仕上げにみかんジャムを加える。

★毎月、選手の紹介と共に、子どもの頃の給食にまつわるエピソードなどを掲載します。また給食ではインタビューの内容をもとに思い出の給食やこだわりの食事を再現し、提供します。



×



コラボ給食の日には、
献立表にこちらのマークが
ついています。

*コラボ給食メニューは今治市学校給食栄養士会が作成したものです。
保育所給食に合わせて一部分量を変更しております。