

学校給食のおすすめ献立

カルピスポンチ

<材料（4人分）>

- ・ フルーツ缶詰 固形200g
（黄桃、パイナップル、みかんなど）
- ・ ゼリー類 固形200g
（ゼリー、寒天、ナタデココなど）
* 給食では、「はちみつレモン味の
カットゼリー」を使用しています。
- ・ カルピス 200cc
（そのまま飲めるもの）



<学校給食のメニュー 649 kcal>

- ・ バターライス
- ・ チリコンカン
- ・ シーザーサラダ
- ・ 牛乳
- ・ カルピスポンチ

<作り方>

- ① 材料はすべて冷やしておく。
- ② フルーツとゼリー類は、食べやすい大きさにカットする。
- ③ ボウルにすべての材料を入れ、混ぜて完成。

※生の果物や白玉を入れたり、アレンジ自由です。

※カルピスは濃い目のものや炭酸のものにするのもおすすめです。

