

令和5年2月リクエスト献立

提案校：大井川中学校

【献立】

ごはん 牛乳 コーヒーの素 黒はんぺんフライ
きゅうりのゆかりあえ かきたま汁



1食分の栄養価

(小学校3, 4年生)

エネルギー	601	kcal
たんぱく質	21.7	g

今回は、



かきたま汁

を紹介します！

【材料】 小学校3, 4年生4人分 【作り方】

材料	分量	
にんじん	40 g	① にんじんは千切り、玉ねぎは薄切り、豆腐はさいの目切りにする。 ② 干しいたけ、乾燥わかめは、水に浸してもどしておく。 ③ 鍋にだし汁を入れ、沸とうさせたら、にんじん、玉ねぎを入れて煮る。 ④ 野菜がやわらかくなったら、豆腐を入れて煮る。 ⑤ しいたけ、わかめを入れ、しょうゆ、塩で味を整える。 ⑥ 片栗粉を水で溶き、よく混ぜたら、鍋に回し入れる。 ⑦ 溶いた卵を入れ、火が通るまでかき混ぜる。
玉ねぎ	40 g	
豆腐	80 g	
干しいたけスライス	4 g	
海藻わかめ	2 g	
だし汁	500 cc	
しょうゆ	4 g	
塩	少々	
片栗粉	2 g	
水	適量	
卵	2個	

※給食センターで調理をする場合の分量です。ご家庭では適宜調整をお願いします。

提案者【大井川中学校生徒】からのメッセージ

焼津市で有名な黒はんぺんを使い、フライにしました。また、みなさんに人気のコーヒーの素を取り入れました。おいしく食べてください。