

令和5年4月リクエスト献立

提案校：和田中学校

【献立】

中華めん 牛乳 塩ラーメンスープ 春巻き はりはり漬け



1食分の栄養価

(小学校3, 4年生)

エネルギー	635	kcal
たんぱく質	23.0	g

今回は、

塩ラーメン
スープ



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
豚肩こま切れ	80 g
キャベツ	100 g
チンゲン菜	35 g
にんじん	35 g
根深ねぎ	35 g
塩蔵メンマ	25 g
なると巻き	20 g
塩ラーメンスープの素	60 g
チキンブイヨン	30 g
酒	2 g
水	500 g

- ① キャベツ、チンゲン菜は1.5cm幅の短冊切り、にんじんは千切り、根深ねぎは小口切りにする。メンマは塩抜きをする。(大きければ切る)なるとは5mm幅に切る。
- ② 鍋に湯を沸かし、豚肉、キャベツ、チンゲン菜、にんじんを加えてあくをすくい取る。
- ③ メンマ、なると巻き、ラーメンスープの素、チキンブイヨン、酒、根深ねぎを加えて煮る。

※ご使用のラーメンスープの素により、塩などで味の調整をしてください。

※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（和田中学校生徒）からのメッセージ

人気のメニューを献立に取り入れれました。ラーメンスープに入っているネギは薬味となり、風味が増しておいしくなると思います。焼津の地場産物である「なると」も取り入れました。ぜひ、たくさん、おいしく食べてください。