

# 令和6年1月リクエスト献立

提案校：東益津中学校

## 【献立】

中華めん 牛乳 豚骨ラーメンスープ 春巻き 海藻サラダ（ナムルドレッシング）



1食分の栄養価

（小学校3，4年生）

エネルギー	657	kcal
たんぱく質	24.1	g

今回は、

豚骨

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
豚肉	80 g
にんにく	0.6 g
しょうが	0.8 g
にんじん	40 g
もやし	80 g
根深ねぎ	30 g
チンゲン菜	60 g
メンマ	20 g
なると巻き	20 g
とうもろこし	20 g
豚骨ラーメンスープの素	55 g
チキンブイヨン	30 g
塩	少々
水	400 cc

- ① にんじんは千切り、チンゲン菜は1.5cm幅の短冊切り、根深ねぎは小口切りにする。
- ② 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。
- ③ 鍋に湯を沸かし、豚肉、にんじん、もやしを加えてあくをすくい取る。
- ④ メンマ、なると巻き、とうもろこし、チンゲン菜、ラーメンスープの素、チキンブイヨン、にんにく、しょうがを加えて煮る。
- ⑤ 根深ねぎを加えてひと煮たちさせ、塩で味を整える。

※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（東益津中学校生徒）からのメッセージ

1月は寒いので、ラーメンスープであたたまってほしいです。できるだけ、完食してほしいです。