

令和6年2月リクエスト献立

提案校：大井川中学校

【献立】

飯缶わかめごはん 牛乳 から揚げ きゅうりのごましょうゆあえ 春雨スープ



1食分の栄養価

(小学校3, 4年生)

エネルギー	640	kcal
たんぱく質	21.0	g

今回は、

春雨スープ



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
ベーコン	20 g
春雨	12 g
玉ねぎ	65 g
白菜	65 g
にんじん	40 g
なると巻き	20 g
おろししょうが	2 g
チキンブイヨン	15 g
中華スープの素	4 g
しょうゆ	2 g
塩	1 g
こしょう	少々
水	500 cc

- ① ベーコンと白菜は1cm幅の短冊切り、玉ねぎはうす切り、にんじんは千切り、なるとは5mm幅に切る。
- ② 鍋に水と①の野菜とベーコンを加えて煮る。
- ③ 野菜が柔らかくなったら、春雨、なると、チキンブイヨン、中華スープの素、しょうゆ、しょうがを加えて煮る。
- ④ 最後に塩、こしょうで味を整える。

※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（大井川中学校生徒）からのメッセージ

小中学生が好きそうなメニューを考えました。おいしそうになるように、彩りも工夫しました。おいしく食べてください。