

令和6年3月リクエスト献立

提案校：東益津小学校

【献立】

さくらごはん 牛乳 かつおフライ 浅漬け みそ汁



1食分の栄養価

(小学校3, 4年生)

エネルギー	597	kcal
たんぱく質	26.4	g

今回は、

みそ汁



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
絹ごし豆腐	100 g
油揚げ	30 g
里いも	80 g
玉ねぎ	60 g
乾燥カットわかめ	1.2 g
にんじん	30 g
白みそ	30 g
赤みそ	10 g
だし汁	500 cc

- ① 豆腐はさいの目切り、油揚げは油抜き後に短冊切り、里いもは食べやすい大きさ、玉ねぎは薄切り、にんじんはいちょう切りにする。
- ② わかめは水で戻しておく。
- ③ 鍋にだし汁を入れて沸騰させ、里いもと玉ねぎ、にんじんを入れて煮る。
- ④ ③の野菜に火が通ったら、豆腐、油揚げを入れてさらに煮る。
- ⑤ わかめを入れて、白みそ、赤みそを溶きながら入れる。

※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（東益津小学校児童）からのメッセージ

春が旬のキャベツやさくらごはんを取り入れ、春らしい献立にしてみました。残さず食べてください。