

令和6年5月リクエスト献立 提案校： 焼津西小学校

【献立】

ごはん 牛乳 たけのこご飯の具 黒はんぺんの磯辺揚げ かきたま汁



1食分の栄養価

(小学校3, 4年生)

エネルギー	606	k c a l
たんぱく質	23.2	g

今回は、

たけのこご飯の具



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
れんこん	50 g
にんじん	35 g
ゆでたけのこ	120 g
干し椎茸	2 g
油揚げ	20 g
砂糖	8.4 g
しょうゆ	13.2 g
みりん	3.6 g

- ① れんこんはいちょう切り、にんじんとたけのこは短冊切り、干し椎茸は戻してせん切りにする。
油揚げは油抜きして短冊切りにする。
- ② 鍋にれんこんと干し椎茸を入れ調味料を加え煮る。
様子をみながら少量の水を加えて煮る。
にんじん、たけのこ、油揚げの順に加えて煮る。
- ③ ご飯に混ぜ合わせていただきます。

※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（焼津西小学校児童）からのメッセージ

5月が旬のたけのこと、焼津の名産の一つである黒はんぺんも入れました。
ぜひみなさん、残さず食べてください。