

令和6年5月リクエスト献立 提案校： 焼津西小学校

【献立】

桜ごはん 牛乳 さばの塩焼き 浅漬け 豚汁



1食分の栄養価

(小学校3, 4年生)

エネルギー	604	k c a l
たんぱく質	25.7	g

今回は、

桜ごはん



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
米	2 合
しょうゆ	20 cc
酒	12 cc
水	390 ml

① 米を洗い、調味料と水を入れて炊く。

※炊飯器で炊く場合

炊飯器に、先に洗った米と調味料を入れ、後から水を2合のメモリまで入れて炊く。

※桜ごはんとは、醤油を入れて炊いたご飯のことです。炊けた時のごはんの色が、薄い桜色に見えることからこの名前がつけられたそうです。

※「桜が咲く」とかけて、学校の受験の日に桜ごはん炊いて、合格祈願にお弁当に入れるご家庭もあります。

※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月の旬の食べ物であるごぼうと、焼津のじまんの食べもののさばを入れました。残さず食べてください。