

令和6年5月リクエスト献立

提案校： 大村中学校

【献立】

ごはん 牛乳 竹輪のお茶揚げ 野菜のアーモンドあえ 肉じゃが



1食分の栄養価

(小学校3, 4年生)

エネルギー	635	kcal
たんぱく質	23.1	g

今回は、

竹輪のお茶揚げ



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
竹輪	4本
小麦粉	20g
片栗粉	3g
粉茶	0.8g
水	適宜
油	適宜

- ① 竹輪4本を半分に切る。
- ② 小麦粉と片栗粉と粉茶を混ぜ、水を加えてさらに混ぜて衣を作る。
- ③ 竹輪に衣をつけて油で揚げる。

※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（大村中学校生徒）からのメッセージ

静岡茶を使用した竹輪のお茶揚げで、八十八夜をイメージしました。
また、焼津の地場産物である竹輪を使用しています。