

令和6年7月リクエスト献立 提案校： 大井川東小学校

【献立】

ごはん 牛乳 チンジャオロースー ブロッコリーサラダ（青じそドレッシング） 中華スープ



1食分の栄養価

（小学校3，4年生）

エネルギー	579	kcal
たんぱく質	26.2	g

今回は、

チンジャオ

ロースー



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
豚小間切れ肉	160 g
干し椎茸	4 g
たけのこ水煮	80 g
ピーマン	20 g
ごま油	3 g
おろししょうが	1.6 g
砂糖	1.6 g
しょうゆ	8 g
みりん	2 g
オイスターソース	8 g
片栗粉	1.6 g
水	適量

- ① 干し椎茸は戻して、スライスする。
- ② たけのこ、ピーマンは千切りにする。
- ③ フライパンにごま油を入れ、豚肉、しょうがを入れて炒める。
- ④ 豚肉に火が通ったら、①②を入れて炒める。
- ⑤ 調味料を加える。
- ⑥ 最後に水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。

※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（大井川東小学校児童）からのメッセージ

中華風の料理で野菜を多く取り入れました。