

令和6年8・9月リクエスト献立

提案校： 黒石小学校

【献立】

ごはん 牛乳 黒はんぺんのお茶揚げ ひじきサラダ（ナムルドレッシング） さつまい



1食分の栄養価

（小学校3，4年生）

エネルギー	595	k c a l
たんぱく質	22.7	g

今回は、

黒はんぺんの

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
黒はんぺん	4 枚
小麦粉	20 g
片栗粉	4 g
粉茶	0.6 g
水	適宜
油	適宜

- ① 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。
- ② 黒はんぺん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（黒石小学校児童）からのメッセージ

旬のさつまいもをみそ汁に入れて体が温まるように考えました。
それから、焼津の地場産物である黒はんぺんをお茶が入った衣をつけて揚げました。