

【献立】

ごはん 牛乳 春巻き きゅうりのごま醤油あえ ワンタンスープ



1食分の栄養価

(小学校3, 4年生)

|       |      |      |
|-------|------|------|
| エネルギー | 577  | kcal |
| たんぱく質 | 17.5 | g    |

今回は、

ワンタンスープ



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     |
|---------|--------|
| 玉ねぎ     | 60 g   |
| にんじん    | 20 g   |
| 水煮たけのこ  | 30 g   |
| ほうれん草   | 40 g   |
| 肉入りワンタン | 100 g  |
| 塩       | 少々     |
| しょうゆ    | 9 g    |
| 中華スープの素 | 3 g    |
| チキンブイヨン | 30 g   |
| 水       | 440 cc |
|         |        |
|         |        |
|         |        |

- ① 玉ねぎは薄切り、にんじんはいちょう切り、たけのこは短冊切りにする。
- ② ほうれん草はゆでて、3cm幅に切る。
- ③ 鍋に水を入れて沸騰させ、玉ねぎ、にんじんを入れて煮る。
- ④ 野菜がやわらかくなったら、たけのこ、ワンタン、中華スープの素、チキンブイヨン、しょうゆを入れて煮込む。
- ⑤ ②をいれて、塩で味をととのえる。

※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（小川小学校児童）からのメッセージ

春巻きやワンタンスープにいろいろな材料を取り入れてバランスよくしたり、全体的に中華風にしました。ぜひ食べてみてください。