

令和6年11月リクエスト献立

提案校：大富小学校

【献立】

中華めん 牛乳 さばフライ 海藻サラダ 焼津ラーメンスープ



1食分の栄養価

(小学校3, 4年生)

エネルギー	659	kcal
たんぱく質	29.6	g

今回は、

焼津ラーメン
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
豚肉こま切れ	40 g
にんじん	30 g
ほうれん草	35 g
もやし	40 g
根深ねぎ	50 g
メンマ	30 g
冷凍ホールコーン	25 g
なると巻	30 g
酒	少々
醤油ラーメンスープ	30 cc
煮干し	4 g
かつおだし	10 g
水	500 cc

- ① にんじんはせん切り、根深ねぎは小口切り、なると巻はスライスしておく。
- ② ほうれん草はゆでて、3cm幅に切る。
- ③ 鍋に水を入れて煮干し、かつおだしでだしをとる。
- ④ 豚肉を入れ、火が通ったら、にんじんを入れる。
- ⑤ もやし、メンマ、ホールコーン、なると巻を順に入れ、野菜に火が通ったら醤油ラーメンスープ、酒で味をととのえる。
- ⑥ ほうれん草、根深ねぎを加える。

※給食では、塩蔵メンマを使用しているため、塩抜きをしています。なると巻はやいちゃんのイラストがついたやいちゃんなるとを使用しました。

※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（大富小学校児童）からのメッセージ

どの料理も栄養がとれておいしい組み合わせになるように考えました。なかでも、焼津の有名なものをたくさん詰め込んだ焼津ラーメンスープは、からだをつくる食品、からだの調子をととのえる食品、エネルギーのもとになる食品がすべて入っています。ぜひたくさん食べてください。