

令和7年1月リクエスト献立 提案校： 大井川西小学校

【献立】

ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ ひじきサラダ（ごまドレッシング） かきたま汁



1食分の栄養価

(小学校3, 4年生)

| | | |
|-------|------|------|
| エネルギー | 686 | kcal |
| たんぱく質 | 24.3 | g |

今回は、

かきたま汁



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 |
|-----------|--------|
| にんじん | 40 g |
| 干しいたけスライス | 4 g |
| 玉ねぎ | 40 g |
| 乾燥カットわかめ | 2 g |
| 卵 | 2 個 |
| 豆腐 | 80 g |
| しょうゆ | 4 g |
| 塩 | 1.8 g |
| 片栗粉 | 2 g |
| だし汁 | 480 cc |
| | |
| | |

- ① にんじんは千切り、玉ねぎは薄切り、豆腐はさいの目切りにする。
- ② 干しいたけ、乾燥わかめは、水に浸してもどしておく。
- ③ 鍋にだし汁を入れ、沸とうさせたら、にんじん、玉ねぎを入れて煮る。
- ④ 野菜がやわらかくなったら、しいたけ、豆腐を入れて煮る。わかめを入れ、しょうゆ、塩で味を整える。
- ⑤ 片栗粉を水で溶き、よく混ぜたら、鍋に回し入れる。
- ⑥ 軽く沸いた⑤の中に、溶いた卵を流しいれ、火が通るまでかき混ぜる。

※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（大井川西小学校児童）からのメッセージ

体の調子をととのえるために、栄養バランスに気をつけました。残さず食べてください。