

令和7年1月リクエスト献立 提案校： 東益津中学校

【献立】

中華めん 牛乳 みそラーメンスープ ギョウザ きゅうりのひたひた



1食分の栄養価

(小学校3、4年生)

エネルギー	565	k c a l
たんぱく質	27.3	g

今回は、

みそラーメン

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	90 g
にんじん	40 g
玉ねぎ	60 g
キャベツ	100 g
もやし	30 g
冷凍ホールコーン	30 g
メンマ	40 g
なると巻き	20 g
しょうが	1.2 g
にんにく	1.6 g
みそラーメンの素	60 g
水	400 c c

- ① にんじんは千切り、キャベツは1.5cm幅の短冊切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ② メンマは塩抜きをする。(大きければ切る) なんとは5mm幅に切る。
- ③ 鍋に湯を沸かし、豚肉、にんじん、玉ねぎ、もやしを加えてあくをすくい取る。
- ④ メンマ、なんと巻き、コーン、キャベツ、ラーメンスープの素、チキンブイヨン、にんにく、しょうがを加えて煮る。

※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(東益津中学校生徒)からのメッセージ

寒い時季になったので、温かいメニューを考えてみました。みんなが好きなメニューだと思うので、ぜひおいしく召し上がってください。