

# 令和7年2月リクエスト献立 提案校： 焼津東小学校

## 【献立】

ごはん 牛乳 かつおフライ コーンときゅうりの酢の物 かきたま汁 お茶クリーム大福



1食分の栄養価

(小学校3, 4年生)

|       |      |         |
|-------|------|---------|
| エネルギー | 625  | k c a l |
| たんぱく質 | 26.0 | g       |

今回は、

かきたま汁

(しょうが入り)



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      | 25 g   |
| 干しいたけスライス | 2 g    |
| チンゲン菜     | 40 g   |
| 玉ねぎ       | 60 g   |
| 卵         | 2 個    |
| 豆腐        | 80 g   |
| しょうゆ      | 4 g    |
| 塩         | 2.5 g  |
| しょうが      | 2 g    |
| 片栗粉       | 2 g    |
| 水         | 適量     |
| だし汁       | 460 ml |

- ① にんじんは千切り、チンゲン菜は短冊切り、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、しいたけ、チンゲン菜を入れて煮る。
- ④ 野菜がやわらかくなったら、豆腐を入れて煮る。しょうがを入れ、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、溶いた卵を流し入れ、火が通るまでかき混ぜる。

提案者（焼津東小学校児童）からのメッセージ

2月は寒いので、体を温める力のあるしょうがや玉ねぎをスープに取り入れました。