

令和7年2月リクエスト献立 提案校： 焼津東小学校

【献立】

うどん 牛乳 うどんつゆ いかと野菜のかき揚げ 小松菜ともやしのものりあえ アーモンド小魚



1食分の栄養価

(小学校3, 4年生)

エネルギー	573	kcal
たんぱく質	30.2	g

今回は、

いかと野菜の

かき揚げ



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
冷凍いか短冊	60 g
ごぼう	30 g
たまねぎ	40 g
にんじん	5 g
葉ねぎ	15 g
小麦粉	30 g
片栗粉	10 g
牛乳	20 g
水	適量
揚げ油	適量

- ① ごぼうとにんじんは千切り、玉ねぎは短冊切り、葉ねぎは小口切りにする。
- ② 小麦粉、片栗粉、牛乳、水を混ぜる。
- ③ ②に①を入れて、軽く混ぜる。
- ④ ③を4等分にして、火が通るまで油で揚げる。

牛乳を使わずに、水だけで作ることもできます。

※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（焼津東小学校児童）からのメッセージ

寒い冬でも温かくなるようにうどんにしました。うどんの中にかき揚げを入れて食べてください。