

令和5年5月リクエスト献立

提案校：焼津西小学校

【献立】

ごはん 牛乳 さばの塩焼き ひじきの煮物 豚汁



1食分の栄養価

(小学校3, 4年生)

エネルギー	669	kcal
たんぱく質	29.5	g

今回は、

豚汁



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	20 g
だいこん	40 g
ごぼう	30 g
玉ねぎ	40 g
豆腐	70 g
こんにゃく	30 g
豚肩こま肉	60 g
白みそ	30 g
赤みそ	10 g
だし汁	500 cc

- ① にんじん、だいこんはいちょう切り、ごぼうは笹がき、玉ねぎは薄切り、豆腐はさいの目切り、こんにゃくは色紙切りにする。
- ② こんにゃくは下茹でする。
- ③ 鍋にだし汁を入れて沸騰させ、豚肉、にんじん、だいこん、ごぼう、玉ねぎの順に入れて煮る。
- ④ 豚肉と野菜に火が通ったら、豆腐、こんにゃくを入れてさらに煮る。
- ⑤ 白みそ、赤みそを溶きながら入れる。

※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（焼津西小学校児童）からのメッセージ

焼津のじまんのさばを入れてみました。豚汁は温かくて、野菜もたくさん入っているので体が元気になるメニューです。