

令和5年8.9月リクエスト献立

提案校：和田小学校

【献立】

ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ 海藻サラダ さつまいものみそ汁



1食分の栄養価

(小学校3, 4年生)

エネルギー	651	kcal
たんぱく質	22.8	g

今回は、

さつまいもの
みそ汁



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
さつまいも	120 g
玉ねぎ	40 g
葉ねぎ	12 g
豆腐	60 g
油揚げ	12 g
白みそ	30 g
赤みそ	10 g
だし汁	500 cc

- ① さつまいもはいちょう切り、玉ねぎは薄切り、葉ねぎは小口切り、豆腐はさいの目切り、油揚げは短冊切りにする。
- ② 鍋にだし汁を入れて沸騰させ、さつまいもと玉ねぎを入れて煮る。
- ③ ②の野菜に火が通ったら、豆腐、油揚げを入れてさらに煮る。
- ④ 白みそ、赤みそを溶きながら入れ、最後に葉ねぎを入れる。

※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（和田小学校児童）からのメッセージ

旬のさつまいもや、焼津のじまんの食べもののさばを入れました。
さばはいつもと違うおいしさを見つけられるように竜田揚げにしました。