

令和5年11月リクエスト献立

提案校：大富小学校

【献立】

ごはん 牛乳 ハムチーズフライ 桜えび入り金平ごぼう かきたま汁



1食分の栄養価

(小学校3, 4年生)

エネルギー	625	kcal
たんぱく質	23.5	g

今回は、

桜えび入り

金平ごぼう



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
素干し桜えび	1 g
ちくわ	20 g
ごぼう	80 g
にんじん	20 g
突きこんにゃく	40 g
さやいんげん	10 g
上白糖	6 g
本みりん	3.2 g
しょうゆ	9 g
植物油	1.2 g
ごま油	1.2 g
水	20 g

- ちくわは1cm幅の輪切りにする。
ごぼうはささがき、にんじんはせん切り、
いんげんは2cm程度に切る。
- こんにゃくは下ゆでする。
- 鍋に油をひき、ごぼう、にんじんを炒める。
- 野菜に油がまわったら、こんにゃく、ちくわ、
いんげんを加えて炒め、水、調味料を加えて
炒め煮にする。
- 汁気がなくなってきたら、桜えびを入れて、
ひと煮たちさせる。

※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（大富小学校児童）からのメッセージ

桜えびやたまご、にんじんで見た目をカラフルにしました。