



汁物



すまし汁



©富士宮市さくやちゃん

お祝い献立の定番メニューです。給食では、桜やもみじなど季節に合わせた飾りかまぼこを使います。

材料(4人分)

小学校3・4年生の量です

・だし汁	600mL
〔水	(600mL)
だし昆布	2g
かつおだし	8g
・干しいたけ	3g
・たけのこ	30g
・酒	小さじ2
・みりん	小さじ1・1/2
・塩	小さじ1/2
・豆腐	100g
・かまぼこ	30g
・薄口しょうゆ	小さじ1・1/2
・水菜	20g
・乾燥わかめ	2g

作り方

- ①干しいたけ、乾燥わかめは水で戻しておく。
- ②昆布とかつお節でだしをとる。
- ③たけのこを千切り、豆腐をさいの目切り、水菜を2cm幅に切る。
- ④鍋にだし汁を入れて火にかけ、沸騰したらしいたけ、たけのこ、豆腐、かまぼこを順に入れる。
- ⑤調味料を入れて味を調え、水菜とわかめを入れて仕上げる。

※しいたけの戻し汁を使うとうま味が増しておいしくなります。使用する際はだし汁を減らしてください。

※実際の学校給食レシピをご家庭で作りやすいように内容を一部アレンジしています。

献立例



- ・ご飯
- ・松風焼き
- ・即席漬け
- ・すまし汁
- ・お祝いクレープ



富士宮市立学校給食センター