

令和6年2月リクエスト献立

提案校：焼津東小学校

【献立】

ごはん 牛乳 コーヒーの素 かつおフライ ポテトサラダ（マヨネーズ） 豚汁



1食分の栄養価

（小学校3，4年生）

エネルギー	665	kcal
たんぱく質	26.6	g

今回は、

ポテトサラダ



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
じゃがいも	160 g
キャベツ	50 g
きゅうり	40 g
にんじん	20 g
塩	少々
こしょう	少々
マヨネーズ	適量

- ① ジャがいもはさいの目切り、キャベツとにんじんは短冊切り、きゅうりは輪切りにする。
- ② 野菜を茹でて、冷まし、水気をきっておく。
- ③ ②を塩こしょう、マヨネーズで和える。

※給食では、食中毒防止の手立てとして提供する野菜は全て加熱処理、マヨネーズは教室で和えています。
ご家庭では、茹ですずに生野菜として食べてくださっても結構です。

※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

じゃがいも、にんじん、大根を使って冬にピッタリの温かい豚汁を取り入れました。また、焼津のじまんの食べものである「かつお」を使ったかつおフライも取り入れました。かつおは栄養たっぷりで脳の働きをよくします。味わって食べてください。