

令和6年4月リクエスト献立

提案校：港小学校

【献立】

さくらごはん 牛乳 さけの塩焼き 小松菜ともやしののりあえ 春野菜のみそ汁 型抜きチーズ



1食分の栄養価

(小学校3, 4年生)

エネルギー	580	kcal
たんぱく質	30.9	g

今回は、

小松菜ともやしの
のりあえ



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
小松菜	80 g
もやし	100 g
にんじん	20 g
かつお節	2 g
もみのり	2 g
しょうゆ	8 g
上白糖	1.2 g

- ① 小松菜は茹でて冷まし、水気を切って食べやすい大きさに切る。
- ② にんじんはせん切りにする。
- ③ ②のにんじんともやしを茹でて冷まし、水気を切る。
- ④ 調味料とかつお節とのりで野菜を和える。

※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（港小学校児童）からのメッセージ

春に美味しい旬の食べ物のたけのこ、玉ねぎ、キャベツをみそ汁に入れました。小松菜ともやしののりあえには、地場産物のかつお節を入れました。見た目にも気をつけました。