

令和6年6月リクエスト献立

提案校： 港中学校

【献立】

ごはん 牛乳 ハンバーグデミグラスソース ひじきサラダ（ごまドレッシング） なすと油揚げの味噌汁



1食分の栄養価

（小学校3，4年生）

エネルギー	613	kcal
たんぱく質	23.7	g

今回は、

ひじきサラダ



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
ひじき	4 g
冷凍ホールコーン	40 g
にんじん	20 g
きゅうり	35 g
ごまドレッシング	適量

- ① ひじきは水でもどしておく。
にんじん・きゅうりはせん切りにする。
- ② ①のひじきと野菜、コーンを茹でて冷まし、
水気をきる。
- ③ ②をごまドレッシング（お好みのドレッシング）
で和える。

※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（港中学校生徒）からのメッセージ

6月が旬のなすや、みんなが好きなハンバーグを取り入れました。