

# 令和6年7月リクエスト献立

提案校： 焼津中学校

【献立】

ごはん 牛乳 唐揚げ ゆかりあえ 豚汁



1食分の栄養価

(小学校3, 4年生)

エネルギー	671	kcal
たんぱく質	24.2	g

今回は、

ゆかりあえ



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
キャベツ	95 g
きゅうり	80 g
ゆかり粉	2 g
塩	少々

- ① キャベツは短冊切り、きゅうりは輪切りにする。
- ② ①を茹でて冷まし、水気を切る。
- ③ ゆかり粉と塩で野菜を和える。

※給食では食中毒防止の観点から野菜を加熱していますが、家庭では塩もみのみでも大丈夫です。

※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（焼津中学校生徒）からのメッセージ

野菜たっぷりの栄養満点の豚汁を考えました。味のバランスも考え、さっぱりと食べることが出来るきゅうりが入ったゆかりあえもメニューに取り入れました。