

令和6年7月リクエスト献立 提案校： 大井川東小学校

【献立】

黒糖入りパン 牛乳 ヤンニョムチキン 野菜のナムル ワンタンスープ



1食分の栄養価

(小学校3、4年生)

エネルギー	642	k c a l
たんぱく質	28.8	g

今回は、

野菜のナムル



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
ほうれん草	70 g
もやし	80 g
にんじん	20 g
緑豆春雨	16 g
白いりごま	4 g
ごま油	2.5 g
しょうゆ	8 g

- ① ほうれん草と春雨は茹でて冷まし、水気を切る。
- ② ほうれん草は食べやすい大きさに切る。
- ③ にんじんはせん切りにする。
- ④ ③のにんじんともやしを茹でて冷まし、水気を切る。
- ⑤ 調味料とごま油で野菜を和える。

※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（大井川東小学校児童）からのメッセージ

ピリ辛な味とさっぱりしたものを合わせました。