

令和6年8・9月リクエスト献立

提案校： 和田小学校

【献立】

ごはん 牛乳 豚丼の具 ポテトサラダ（マヨネーズ） 春雨スープ



1食分の栄養価

（小学校3，4年生）

エネルギー	588	kcal
たんぱく質	22.1	g

今回は、

豚丼の具



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
豚肉こま切れ	160 g
玉ねぎ	80 g
突きこんにゃく	40 g
根深ねぎ	40 g
砂糖	6 g
しょうゆ	16 g
酒	4 g
おろししょうが	少々
油	適宜

- ① 玉ねぎは薄切り、根深ねぎは小口切りにする。
- ② 突きこんにゃくはゆでてアク抜きをする。
- ③ フライパンに油をひき、豚肉を入れしょうがを加えて炒める。
- ④ 肉の色が変わってきたら、玉ねぎ、こんにゃくを加えて炒め、調味料を加えさらに炒める。
- ⑤ 最後に根深ねぎを入れ仕上げる。

※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（和田小学校児童）からのメッセージ

野菜をたくさん入れて、みんなの体の調子を整える献立を考えました。