

令和6年10月リクエスト献立 提案校： 大井川南小学校

【献立】

飯缶わかめごはん 牛乳 コーヒーの素 さけフライ きゅうりのひたひた 豚汁



1食分の栄養価

(小学校3, 4年生)

エネルギー	616	kcal
たんぱく質	25.6	g

今回は、

きゅうりの

ひたひた



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
きゅうり	140 g
かつお節	3.2 g
上白糖	4 g
しょうゆ	10 g
酢	10 g
ごま油	1.6 g
一味唐辛子	少々

- ① きゅうりは8mmの輪切り、大根はいちょう切りにし、ゆでて冷まし、水気をきる。
- ② 調味料を合わせて、たれをつくり、①とかつお節とあえる。

※給食では、食中毒防止の手立てとして提供する野菜は全て加熱処理をしています。  
ご家庭では、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（大井川南小学校児童）からのメッセージ

10月が旬のさけとごぼうが入っているので、残さず食べましょう。