

令和6年12月リクエスト献立

提案校： 豊田中学校

【献立】

ごはん 牛乳 黒はんぺんの磯辺揚げ コーンときゅうりの酢の物 豚汁



1食分の栄養価

(小学校3, 4年生)

エネルギー	580	kcal
たんぱく質	24.3	g

今回は、

コーンときゅうり

の酢の物



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
冷凍ホールコーン	25 g
きゅうり	120 g
乾燥カットわかめ	2 g
しょうゆ	8 g
さとう	4.8 g
塩	0.6 g
酢	8 g
おろししょうが	0.8 g

- ① きゅうりは輪切りにする。
- ② 冷凍ホールコーンときゅうりと乾燥わかめをゆでて冷まし、水気をきる。
- ③ 調味料とおろししょうがを合わせて、たれを作り②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（豊田中学校生徒）からのメッセージ

和風の献立で、おいしく栄養をバランス良くとれる献立にしました。また、焼津のじまんの食べ物の一つである黒はんぺんも使いました。