

令和7年2月リクエスト献立 提案校： 大井川中学校

【献立】

飯缶ごはん 牛乳 チキンカレー 煮卵 茎わかめサラダ



1食分の栄養価

(小学校3, 4年生)

エネルギー	613	kcal
たんぱく質	26.1	g

今回は、

茎わかめサラダ



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
茎わかめ	20 g
キャベツ	80 g
きゅうり	30 g
にんじん	20 g
青じそドレッシング	20 ml

- ① キャベツは短冊切り、きゅうりとにんじんは千切りにする。
- ② 茎わかめと①をゆでて冷まし、水気をきる。
- ③ ドレッシングであえる。

※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、生のままでも大丈夫です。

※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（大井川中学校生徒）からのメッセージ

みんなが大好きなカレーを軸に献立をたてました。バランスがよくなるように考えました。