

令和7年3月リクエスト献立 提案校： 東益津小学校

【献立】

さくらごはん 牛乳 かつおフライ 海藻サラダ 豚汁



1食分の栄養価

(小学校3、4年生)

エネルギー	611	kcal
たんぱく質	25.7	g

今回は、

海藻サラダ



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
キャベツ	80 g
きゅうり	40 g
海藻ミックス	4 g
青じそドレッシング	20 g

- ① キャベツは5mm～1cmの短冊切りにする。
きゅうりは輪切りにする。
- ② ①の野菜と海藻を茹でて冷まし、水気をきる。
- ③ ②を青じそ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。

※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（東益津小学校児童）からのメッセージ

焼津のじまんの食べ物のかつおと、栄養たっぷりの豚汁を組み合わせってみました。さくらごはんは、名前が3月にふさわしく、春の季節を感じます。かつおは暖かい海を好みます。これから暖かくなると、かつおは、南からの暖かい海の流れにのって日本の近くにやってきます。