令和７年　４月リクエスト献立

児童生徒のみなさんが
考えた献立を紹介します。

【献立】　　提案校：　港小学校

ごはん　牛乳　メンチカツ　たけのこサラダ（ごまドレッシング）　かきたま汁

１食分の栄養価（小学校３,４年生）

エネルギー	603	kcal
たんぱく質	21.1	g

提案者（港小学校児童）からのメッセージ

季節の野菜のたけのこを取り入れました。春らしいサラダになりました。残さず食べてください。

【献立】　　提案校：　和田中学校

黒糖パン　牛乳　かつおフライ　アーモンドあえ　ミネストローネ

１食分の栄養価（小学校３,４年生）

エネルギー	574	kcal
たんぱく質	27.2	g

提案者（和田中学校生徒）からのメッセージ

焼津のじまんの食べ物のかつおと、春が旬のキャベツを入れました。栄養をしっかりとることができるように、ほうれん草や、にんじんなどの野菜も入れました。

今月紹介する料理は

アーモンドあえ　です

小学校３，４年生４人分

【作り方】　　ご家庭でもぜひ作ってみてください。

材　料	分　量
ほうれん草	40　g
にんじん	20　g
キャベツ	120　g
アーモンド（ダイスカット）	1.5　g
アーモンド（粉末）	6.5　g
砂糖	3.2　g
しょうゆ	8　g

① ほうれん草は茹でて水気を絞り、1.5ｃｍ位の幅にきる。
② にんじんはせん切り、キャベツは1.5ｃｍ位の短冊切りにする。
③ ②を茹でて冷まし、水気を切る。
④ 調味料をあえてたれを作り、野菜とあえる。最後にアーモンドをあえる。

※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。