

令和7年 5月リクエスト献立

【献立】 提案校： 焼津西小学校

児童生徒のみなさんが
考えた献立を紹介します。



飯缶ごはん 牛乳 カレー チキンカツ きゅうりのひたひた



1食分の栄養価（小学校3,4年生）

エネルギー	642	kcal
たんぱく質	24.3	g

提案者（焼津西小学校児童）からのメッセージ

わたしは給食が苦手ですが、この献立はわたしでも食べられるし、きゅうりのひたひたは食べられる人も多く、人気のあるメニューなので入れてみました。おいしく食べてくれるとうれしいです。

【献立】 提案校： 大村中学校

マーガリンパン 牛乳 チキンのハーブ焼き カラフルサラダ コーンポタージュ



1食分の栄養価（小学校3,4年生）

エネルギー	619	kcal
たんぱく質	24.6	g

提案者（大村中学校生徒）からのメッセージ

彩りのよいカラフルサラダと、みんなが好きなチキンのハーブ焼きにしました。残さず食べてほしいです。



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	
クリームコーン缶詰	80 g	① 玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。
冷凍ホールコーン	40 g	② 鍋にバターを入れ、①の野菜を炒める。
にんじん	60 g	③ 水を加えて煮る。
玉ねぎ	120 g	④ 野菜がやわらかくなったら、コーン、
ドライパセリ	適量	クリームコーン缶、ブイヨン、
バター	4 g	牛乳を加える。
ベシャメルソース	30 g	⑤ ベシャメルソースを加え、蓋をして弱火で
牛乳	120 g	煮込む。
ブイヨン	4 g	⑥ 塩、こしょうで味を整える。
生クリーム	適量	⑦ 生クリームを加え、ドライパセリをちらす。
塩	少々	
こしょう	少々	
水	280 cc	

※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。