

令和7年 7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：大井川東小学校

黒糖パン 牛乳 コーングラタン ミネストローネ フルーツあえ



1食分の栄養価（小学校3,4年生）

エネルギー	637	kcal
たんぱく質	19.5	g

提案者（大井川東小学校児童）からのメッセージ

たんぱく質や炭水化物も考えて献立をたてました。旬の野菜も使いました。

【献立】 提案校：焼津中学校

飯缶ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン きゅうりのひたひた 中華スープ



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	25.9	g

提案者（焼津中学校生徒）からのメッセージ

ごはんが進むヤンニョムチキンと、さっぱりとしたきゅうりのひたひたが合うと思います。残さず食べましょう。



今月紹介する料理は

中華スープ

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
豆腐	100 g
にんじん	30 g
玉ねぎ	60 g
なると	20 g
乾燥カットわかめ	1.5 g
冷凍ホールコーン	20 g
根深ねぎ	20 g
チキンブイヨン	12 g
清酒	2 g
食塩	2 g
こしょう	少々
中華スープ	3 g
オイスターソース	2 g
水	480 cc

- ① にんじんは千切り、玉ねぎは薄切り、豆腐はさいの目切りにする。
- ② なるとは薄切り、根深ねぎは小口切りにする。
- ③ わかめは水で戻しておく。
- ④ 鍋に分量の水を入れて沸かし、にんじん、玉ねぎを入れる。
- ⑤ 野菜が柔らかくなったら、コーン、なると、豆腐、わかめの順に入れる。
- ⑥ 煮立ったら、チキンブイヨン、酒、中華スープ、オイスターソースを入れる。
- ⑦ 根深ねぎを入れて、塩、こしょうで味を整える。