

# 令和7年 8.9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： 黒石小学校

ごはん 牛乳 豆腐寄せおろしだれかけ 浅漬け さつま汁



1食分の栄養価（小学校3,4年生）

|       |      |      |
|-------|------|------|
| エネルギー | 575  | kcal |
| たんぱく質 | 21.6 | g    |

提案者（黒石小学校児童）からのメッセージ

秋の食材をたくさん入れました。秋から冬の色合いにしました。残さず食べて秋を乗り越えてください。



【献立】 提案校： 和田小学校

ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ゆかりあえ かきたま汁



1食分の栄養価（小学校3,4年生）

|       |      |      |
|-------|------|------|
| エネルギー | 570  | kcal |
| たんぱく質 | 31.0 | g    |

提案者（和田小学校児童）からのメッセージ

焼津のじまんの食べ物を使って、栄養たっぷりバランスもよくなりました。

【献立】 提案校： 小川中学校

背割りパン いちごジャム 牛乳 チキンのハーブ焼き  
ポテトサラダ (マヨネーズ) ラビオリスープ



1食分の栄養価 (小学校3,4年生)

|       |      |      |
|-------|------|------|
| エネルギー | 581  | kcal |
| たんぱく質 | 25.1 | g    |

提案者 (小川中学校生徒) からのメッセージ

僕が考えた給食の献立は、みなさんの健康によく、人気がある料理になるように工夫してみました。パンやお肉などのおかずがあるので、きちんとかんでください。



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   |
|-------|-------|
| じゃがいも | 140 g |
| きゅうり  | 80 g  |
| にんじん  | 20 g  |
| 塩     | 0.6 g |
| こしょう  | 少々    |
| マヨネーズ | 20 g  |
|       |       |
|       |       |
|       |       |
|       |       |
|       |       |

- ① ジャがいもは2cm角、きゅうりは輪切り、にんじんはいちょう切りにする。
- ② 野菜をゆでて、冷まし水気を切る。
- ③ 塩、こしょう、マヨネーズを入れて味を調える。

※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。今回使用したきゅうりもゆでてありますが、ご家庭では、塩もみのみでも大丈夫です。

※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。