

令和7年10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： 大井川南小学校

ロールパン 牛乳 メンチカツ さつまいもサラダ（マヨネーズ） ポークビーンズ



1食分の栄養価（小学校3,4年生）

エネルギー	659	kcal
たんぱく質	29.6	g

提案者（大井川南小学校児童）からのメッセージ

秋を感じてもらうために、旬のさつまいもを入れてあるので、楽しく残さずに食べてください。

【献立】 提案校： 大富中学校

ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ きゅうりと大根のひたひた さつま汁



1食分の栄養価（小学校3,4年生）

エネルギー	572	kcal
たんぱく質	24.1	g

提案者（大富中学校生徒）からのメッセージ

旬のさつまいもをみそ汁に入れました。焼津の特産物であるかつお節も取り入れました。



今月紹介する料理は

さつまいもサラダ 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
さつまいも	100 g
キャベツ	60 g
きゅうり	40 g
塩	0.4 g
こしょう	少々
マヨネーズ	20 g

- ① さつまいもは1.5cm角、キャベツは約1cmの短冊切り、きゅうりは薄い輪切りにする。
- ② ①をゆでて、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。