

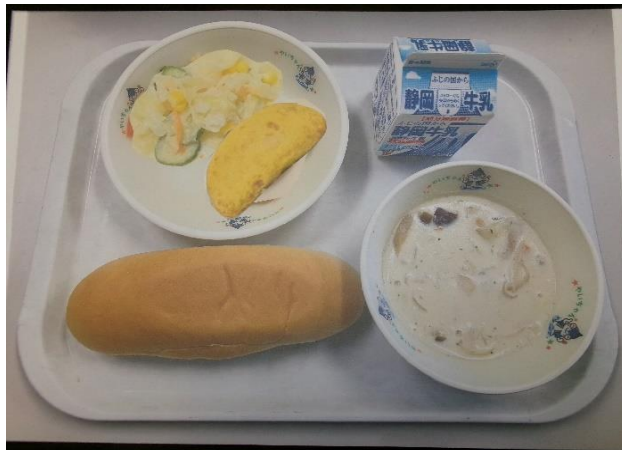
# 令和7年11月リクエスト献立

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： 大富小学校

ロールパン 牛乳 プレーンオムレツ コーンサラダ きのこのクリーム煮



1食分の栄養価（小学校3,4年生）

|       |      |      |
|-------|------|------|
| エネルギー | 576  | kcal |
| たんぱく質 | 22.9 | g    |

提案者（大富小学校児童）からのメッセージ

体の調子を整える食品をたくさん使ってみました。健康にもいいと思います。

【献立】 提案校： 小川小学校

ごはん 牛乳 春巻き 和風おかかサラダ 豚汁



1食分の栄養価（小学校3,4年生）

|       |      |      |
|-------|------|------|
| エネルギー | 635  | kcal |
| たんぱく質 | 22.4 | g    |

提案者（小川小学校児童）からのメッセージ

人気のメニューを取り入れました。風邪をひかないように、たくさんの野菜を入れました。残さず食べてください。



今月紹介する料理は

和風おかかサラダ

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   |
|----------|-------|
| 大根       | 100 g |
| きゅうり     | 60 g  |
| にんじん     | 20 g  |
| かつお節     | 3 g   |
| 和風ドレッシング | 20 g  |
|          |       |
|          |       |
|          |       |
|          |       |
|          |       |

- ① 大根は短冊切り、きゅうりとにんじんはせん切りにする。
- ② 野菜をゆでて冷まし、水気を切る。
- ③ ドレッシングとかつお節であえる。

※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。今回使用した野菜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。