

# 令和7年12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： 豊田小学校

ごはん 牛乳 春巻き きゅうりと大根のひたひた 中華スープ アーモンド小魚



1食分の栄養価（小学校3,4年生）

エネルギー	585	kcal
たんぱく質	20.6	g

提案者（豊田小学校児童）からのメッセージ

寒い冬に風邪をひかないように、たくさんの野菜を入れました。体を作るためのお肉やかťお節も入れました。

【献立】 提案校： 豊田中学校

飯缶ごはん 牛乳 とんかつ おひたし かきたま汁



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	24.7	g

提案者（豊田中学校生徒）からのメッセージ

みんなが大好きで、食べなくなる健康によい食べ物を集めました。地場産物をおひたしのかつお節とかきたま汁のなるとの2品使いました。また、おひたしのほうれん草とかきたま汁の白ねぎは旬の食材です。普段給食にはあまり出ないトンカツを取り入れ、みんなから人気の高いかきたま汁、かつお節が効いたおひたしを入れた所がポイントです。



今月紹介する料理は

おひたし

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
ほうれん草	60 g
もやし	100 g
にんじん	30 g
かつお節	3 g
みりん	2 g
しょうゆ	8 g

- ① ほうれん草は茹でて水気を絞り、1.5cm位の幅にきる。
- ② にんじんはせん切りにする。
- ③ ②ともやしを茹でて冷まし、水気を切る。
- ④ 調味料を加熱し、冷ましてたれを作る。
- ⑤ ④と野菜をあえる。
- ⑥ 最後にかつお節をあえる。

※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。