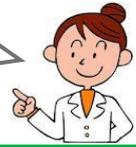


# 令和8年 1月リクエスト献立

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： 大井川西小学校

**飯缶ごはん 牛乳 なまり節カレー プレーンオムレツ 和風おかかサラダ**



1食分の栄養価 (小学校3,4年生)

エネルギー	595	kcal
たんぱく質	23.9	g

提案者 (大井川西小学校児童) からのメッセージ

やいちゃんランチのようにしてみました。  
なまり節やかつお節が入っています。焼津を感じながら食べてください。



【献立】 提案校： 東益津中学校

**ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き れんこんの金平 みそ汁**



1食分の栄養価 (小学校3,4年生)

エネルギー	584	kcal
たんぱく質	28.4	g

提案者 (東益津中学校生徒) からのメッセージ

秋から冬が旬の「ぶり」を取り入れました。  
季節の食材を楽しみながら栄養を取り入れる  
ために考えた献立です。



今月紹介する料理は

**れんこんの金平** 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
豚肉	20 g
れんこん	100 g
にんじん	20 g
突きこんにゃく	40 g
さつま揚げ	20 g
冷凍むき枝豆	12 g
さとう	4 g
みりん	3 g
しょうゆ	9 g
油	1.2 g
ごま油	1.2 g

- ① れんこんは4つ割りのいちょう切り、にんじんはいちょう切り、さつま揚げは薄切りにする。
- ② こんにゃくはあく抜きをする。
- ③ 油をひいて豚肉を炒める。
- ④ ③にれんこん、にんじん、こんにゃく、さつま揚げを加えて炒める。
- ⑤ 調味料を加えて味を整える。
- ⑥ 冷凍むき枝豆を加え、最後にごま油を入れる。

※冷凍むき枝豆はさやいんげん等でも可。

※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。