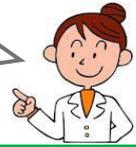


児童生徒のみなさんが  
考えた献立を紹介します。



【献立】 提案校： 焼津東小学校

ごはん 牛乳 鮭フライ 浅漬け 豚汁



1食分の栄養価 (小学校3,4年生)

エネルギー	588	kcal
たんぱく質	28.3	g

提案者 (焼津東小学校児童) からのメッセージ

浅漬けや豚汁に入っているおいしい具材をぜひ味わってください。

【献立】 提案校： 大井川中学校

ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ きゅうりと大根のひたひた 実だくさん汁



1食分の栄養価 (小学校3,4年生)

エネルギー	658	kcal
たんぱく質	23.1	g

提案者 (大井川中学校生徒) からのメッセージ

みんなが好きなから揚げを入れて、健康のために野菜をたくさん入れました。



今月紹介する料理は

浅漬け 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
キャベツ	100 g
きゅうり	40 g
にんじん	20 g
塩	少々
塩ふき昆布	4 g

- ① キャベツは短冊切り、きゅうりは輪切り、にんじんはせん切りにする。
- ② ①の野菜を茹でて冷まし、水気をきる。
- ③ ②を塩ふき昆布と塩で和える。

※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。