

令和8年 3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： 東益津小学校

飯缶わかめごはん 牛乳 かつおフライ きゅうりと大根のひたひた 春のかきたま汁



1食分の栄養価（小学校3,4年生）

エネルギー	592	kcal
たんぱく質	28.7	g

提案者（東益津小学校児童）からのメッセージ

たけのこをかきたま汁に取り入れました。
かぜをひかないように、野菜をたくさん入れました。
おいしく食べてください。



今月紹介する料理は

きゅうりと大根のひたひた

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
きゅうり	80 g
大根	60 g
かつお削り節	3 g
砂糖	4 g
しょうゆ	10 g
酢	10 g
ごま油	1.5 g
一味唐辛子	少々

- ① きゅうりは8mm幅程度の輪切り、大根はいちょう切りにする。
- ② ①の野菜を茹でて冷まし、水気をきる。
- ③ 調味料を合わせてたれを作り、②とかつお削り節をあえる。

※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。