

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： 港小学校

マーガリンパン 牛乳 かつおフライ カラフルサラダ たけのこスープ



1食分の栄養価 (小学校3,4年生)

エネルギー	598	kcal
たんぱく質	25.2	g

提案者 (港小学校児童) からのメッセージ

今日のこんだては、たけのごや春キャベツなど春が旬の野菜をたくさん使いました。そして焼津の地場産物であるかつおを取り入れました。
野菜が苦手な人でもおいしく食べられるようなこんだてにしたので春を感じながら、おいしく食べてください。



【献立】 提案校： 和田中学校

マーガリンパン 牛乳 チキンナゲット キャベツサラダ チンゲン菜のスープ



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	21.1	g

提案者 (和田中学校生徒) からのメッセージ

旬のキャベツを使ったサラダとみんなが好きなナゲットを入れて、みんなが食べやすそうなこんだてにしました。



今月紹介する料理は

キャベツサラダ

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
キャベツ	100 g
こまつな	40 g
にんじん	20 g
砂糖	6 g
しょうゆ	8 g
酢	5 g
植物油	2 g

- ① こまつな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、キャベツは1.5cm位の短冊切りにする。
- ③ ②を茹でて冷まし、水気を切る。
- ④ 調味料をあえてたれを作り、野菜とあえる。

※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。
今回使用したキャベツ、にんじんもゆでてありますが、ご家庭では、せん切りにして「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。