

令和8年 5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： 焼津西小学校

ごはん 牛乳 さばの塩焼き ポテトサラダ (マヨネーズ) 豚汁



1食分の栄養価 (小学校3,4年生)

エネルギー	578	kcal
たんぱく質	27.7	g

提案者 (焼津西小学校児童) からのメッセージ

季節の野菜のじゃがいもを取り入れました。
栄養バランスを考えて献立を作りました。
残さず食べてください。



【献立】 提案校： 焼津西小学校

マーガリンパン 牛乳 鶏肉のハーブ焼き ごぼうサラダ (ごまドレッシング) ミネストローネ



1食分の栄養価 (小学校3,4年生)

エネルギー	632	kcal
たんぱく質	26.7	g

提案者 (焼津西小学校児童) からのメッセージ

季節の食べ物を取り入れながら、しっかり
栄養もとれるようにしました。

【献立】 提案校： 大村中学校

中華めん 牛乳 豚骨ラーメンスープ 春巻き きゅうりのごましょうゆあえ



1食分の栄養価（小学校3,4年生）

エネルギー	621	kcal
たんぱく質	24.1	g

提案者（大村中学校生徒）からのメッセージ

豚骨ラーメンに合うおかずを考えてみました。焼津のじまんの食べものの「なると」もいれました。おいしく食べてください。



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
ごぼう	100 g
砂糖	4 g
本みりん	3.5 g
しょうゆ	4 g
きゅうり	80 g
にんじん	30 g
ごまドレッシング	適量

- ① ごぼう、きゅうり、にんじんを千切りにする。
- ② ごぼうは、砂糖・みりん・しょうゆで下煮し、冷ましておく。
- ③ きゅうり、にんじんは茹でて冷まし、水気をきる。
- ④ 野菜をドレッシングをあえる。

※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。今回使用したきゅうりも茹でてありますが、ご家庭では、そのままでも大丈夫です。

※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。