

令和8年 6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： 焼津南小学校

ごはん 牛乳 さばのカレー焼き ゆかりあえ 豚汁



1食分の栄養価（小学校3,4年生）

エネルギー	583	kcal
たんぱく質	29.5	g

提案者（焼津南小学校児童）からのメッセージ

さばのカレー焼きは、さばの塩味とカレーの風味がマッチしていて、ごはんと一緒においしく食べられると思います。

【献立】 提案校： 港中学校

飯缶ごはん 牛乳 チキンカレー メンチカツ カラフルサラダ

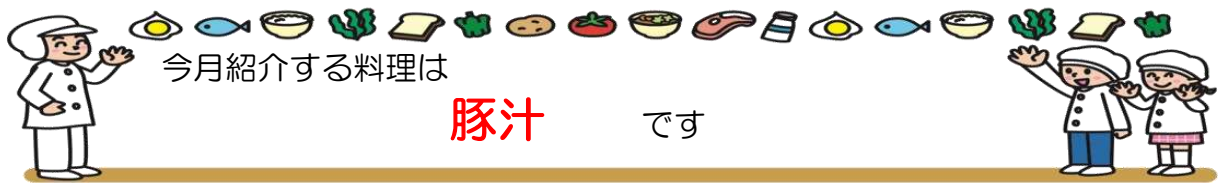


1食分の栄養価（小学校3,4年生）

エネルギー	656	kcal
たんぱく質	24.3	g

提案者（港中学校生徒）からのメッセージ

みんなに人気があるカレーとメンチカツを取り入れました。味わって食べてください。



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
豚小間切れ	60 g
じゃがいも	100 g
玉ねぎ	60 g
油揚げ	20 g
大根	40 g
にんじん	20 g
葉ねぎ	10 g
白みそ	28 g
赤みそ	10 g
だし汁	440 g

- ① 油揚げは油抜きをして、短冊切りにする。
- ② 大根、にんじん、じゃがいもはいちょう切り、玉ねぎは薄切り、葉ねぎは小口切りにする。
- ③ だしをとり、豚肉を入れて火が通ったら葉ねぎ以外の野菜を入れる。
- ④ 野菜に火が通ったら、一旦火を止めみそを溶いて入れる。
- ⑤ 火をつけて、葉ねぎを入れる。

※給食センターでは、煮干しとさば節でだしをとっています。

※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。