

令和8年 7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： 大井川東小学校

ごはん のりふりかけ 牛乳 かつおコロッケ きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁



1食分の栄養価（小学校3,4年生）

エネルギー	580	kcal
たんぱく質	23.0	g

提案者（大井川東小学校児童）からのメッセージ

焼津のじまんの食べものであるかつおを取り
入れました。夏野菜のきゅうりも入れてあります。

【献立】 提案校： 焼津中学校

ごはん 牛乳 春巻き ゆかりあえ 中華スープ



1食分の栄養価（小学校3,4年生）

エネルギー	573	kcal
たんぱく質	20.1	g

提案者（焼津中学校生徒）からのメッセージ

中華の料理を取り入れた献立にしました。
野菜をとるためにゆかりあえも入れました。



今月紹介する料理は

きゅうりとわかめの酢の物

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	140 g
乾燥かつわかめ	2.4 g
しょうゆ	7 g
さとう	4.4 g
塩	0.6 g
酢	8 g
おろししょうが	0.8 g

- ① きゅうりは輪切りにする。
- ② きゅうりと乾燥わかめをゆでて冷まし、
水気をきる。
- ③ 調味料とおろししょうがを合わせて、たれを作り
②とあえる。

※給食では、食中毒防止の手立てとして提供する
野菜等は全て加熱処理をしています。
ご家庭では、きゅうりは「塩もみ」わかめは
「水戻し」のみで大丈夫です。

※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。