令和8年　10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：　大井川南小学校

ごはん　牛乳　かつおフライ　和風おかかサラダ　かきたま汁　梨ゼリー



１食分の栄養価（小学校３,４年生）

エネルギー	616	kcal
たんぱく質	25.6	g

提案者（大井川南小学校児童）からのメッセージ

地場産物のかつおやかつお節、なると、梨を取り入れた献立です。地場産物の味を感じながら食べてください。

【献立】　提案校：　大富中学校

マーガリンパン　牛乳　チキンのハーブ焼き　カラフルサラダ　コーンポタージュ



１食分の栄養価（小学校３,４年生）

エネルギー	619	kcal
たんぱく質	24.6	g

提案者（大富中学校生徒）からのメッセージ

みんなが好きなものを主に取り入れました。コーンポタージュの味を楽しんでください。



今月紹介する料理は

カラフルサラダ　です



小学校３，４年生４人分

材　料	分　量
キャベツ	120　g
きゅうり	40　g
赤パプリカ	10　g
黄パプリカ	10　g
イタリアンドレッシング	適量

【作り方】　ご家庭でもぜひ作ってみてください。

① キャベツは短冊切り、きゅうりとパプリカはせん切りにする。
② ①を茹でて冷まし、水気をきる。
③ 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。
今回使用した野菜もゆでてありますが、ご家庭では、生野菜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。