

令和5年6月リクエスト献立

提案校：港中学校

【献立】

ごはん 牛乳 若鶏のから揚げ 三色野菜のピリ辛あえ みそ汁



1食分の栄養価

(小学校3, 4年生)

エネルギー	617	kcal
たんぱく質	22.9	g

今回は、

三色野菜の
ピリ辛あえ



を紹介します！

【材料】 小学校3, 4年生4人分 【作り方】

材料	分量
切り干し大根	10 g
きゅうり	80 g
赤パプリカ	30 g
しょうゆ	8 g
ごま油	2 g
キムチの素	4 g

- ① 切り干し大根は水戻しをする。
きゅうりとにんじんは、せん切りにする。
- ② ①の野菜を茹でて冷まし、水気をきる。
- ③ 調味料で②を和える。

※ご使用のキムチの素により、量の調整をしてください。
※お好みに一味唐辛子を加えても辛味がアップします。

※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。

提案者（港中学校生徒）からのメッセージ

給食で人気のあるから揚げを取り入れました。味噌汁にたくさん具材を入れて、栄養バランスを考えました。