

# 令和5年6月リクエスト献立

提案校：焼津南小学校

【献立】

ごはん 牛乳 かつおフライ 浅漬け すまし汁 梨ゼリー



1食分の栄養価

(小学校3, 4年生)

エネルギー	593	kcal
たんぱく質	25.2	g

今回は、

浅漬け



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
キャベツ	100 g
きゅうり	40 g
にんじん	20 g
塩	少々 g
塩ふき昆布	4 g

- ① キャベツは短冊切り、きゅうりは輪切り、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 ②を塩ふき昆布と塩で和える。

※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（焼津南小学校児童）からのメッセージ

焼津の自慢の食べ物を入れて、旬のものも入れてみました。