

令和5年1月リクエスト献立 提案校：大井川西小学校

【献立】

ごはん 牛乳 さけフライ ほうれん草のごまあえ 実だくさんとん汁



1食分の栄養価

(小学校3, 4年生)

エネルギー	628	kcal
たんぱく質	26.4	g

今回は、

ほうれん草の

ごまあえ

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
ほうれん草	90 g
キャベツ	95 g
にんじん	20 g
白いりごま	2 g
白すりごま	4 g
砂糖	2 g
しょうゆ	8 g

- ① ほうれん草はゆでて、冷やし、水気をしぼり、3cm幅に切る。
- ② キャベツは短冊切り、にんじんはせん切りにし、ゆでて、冷やし、水気をしぼる。
- ③ ①②を調味料とごまで和える。

※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してください。

提案者【大井川西小学校児童】からのメッセージ

とん汁に今が旬の大根をいれ、ごまあえにも旬のほうれん草を使いました。おいしいと思います。  
※大根もほうれん草も、寒い冬が旬の食べ物です。あまみが増えておいしくなった大根とほうれん草を味わってください。