

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】

アップルパン 牛乳 鶏肉のハーブ焼き
ブロッコリーとゆで野菜のサラダ ミネストローネスープ



1食分の栄養価

(小学校3, 4年生)

エネルギー	583	kcal
たんぱく質	28.2	g

今回は、

ブロッコリーと



ゆで野菜のサラダ

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
ブロッコリー	100 g
キャベツ	50 g
ホールコーン	40 g
シーザードレッシング	適量
(お好みのドレッシング)	

- ① ブロッコリーは小房に分け、キャベツは短冊切りにし、茹でて、冷やし、水気をきる。
- ② ホールコーンは水気をきる。
- ③ ①②をシーザードレッシング(お好みのドレッシング)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

旬のりんごとブロッコリーを取り入れ、栄養バランスを考えました。また、みなさんが好きな鶏肉のハーブ焼きを取り入れてみました。味わって食べてください。