

令和5年4月リクエスト献立

提案校：港小学校

【献立】

ごはん 牛乳 花型豆腐ハンバーグ マカロニサラダ 野菜スープ



1食分の栄養価

(小学校3, 4年生)

エネルギー	599	kcal
たんぱく質	20.4	g

今回は、

マカロニサラダ



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
マカロニ	20 g
キャベツ	40 g
きゅうり	40 g
にんじん	20 g
塩	少々
こしょう	少々
マヨネーズ	適量

- ① キャベツは5mm～1cmの短冊切りにする。
きゅうりとにんじんは、せん切りにする。
- ② マカロニは、表示どおりの時間茹でて冷まし、
水気をきる。
- ③ ①の野菜を茹でて冷まし、水気をきる。
- ④ ②、③を塩・こしょう・マヨネーズで和える。

※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。
ご家庭では、茹でずに生野菜として食べてくださっても結構です。

※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。

提案者（港小学校児童）からのメッセージ

まだ少し寒いので、野菜スープを食べて温かくなってください。ハンバーグは春にぴったりの形がいいから花型にして、ご飯にあう味にしました。サラダは彩りを考えて選びました。ぜひ、おいしく食べてください。