

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 ポークカレー メンチカツ 春雨サラダ



1食分の栄養価

(小学校3, 4年生)

エネルギー	720	kcal
たんぱく質	22.5	g

今回は、

春雨サラダ



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
緑豆春雨	15 g
キャベツ	50 g
きゅうり	40 g
にんじん	20 g
上白糖	10 g
しょうゆ	12 g
酢	8 g
ごま油	2 g
白いりごま	適量 g

- ① キャベツは5mm～1cmの細めの短冊切りにする。
きゅうりとにんじんは、せん切りにする。
- ② 春雨は、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 ゴマ以外の調味料を混ぜて、タレを作り
②, ③と和えて、ごまをふる。

※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（港中学校生徒）からのメッセージ

みんなが大好きであろうメンチカツをカレーを入れながら、春雨サラダで栄養バランスを整えました。是非、おいしく食べて健康になりましょう。