

【献立】

ミルクパン 牛乳 若鶏のマーマレード焼き
カラフルサラダ コンソメスープ



1食分の栄養価

(小学校3, 4年生)

| | | |
|-------|------|------|
| エネルギー | 618 | kcal |
| たんぱく質 | 28.3 | g |

今回は、

カラフルサラダ



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 |
|-------------|-------|
| キャベツ | 120 g |
| きゅうり | 40 g |
| 赤パプリカ | 15 g |
| 黄パプリカ | 15 g |
| イタリアンドレッシング | 適量 |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

- ① キャベツは5mm～1cmの短冊切りにする。
きゅうりはせん切りにする。
赤、黄パプリカは、半分に切って種を除いた後、さらに半分にし、5mm程度の薄切りにする。
- ② ①の野菜を茹でて冷まし、水気をきる。
- ③ ②をイタリアンドレッシング（好みのドレッシング）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（焼津中学校生徒）からのメッセージ

サラダは彩りのよいカラフルサラダにして、元気の出る給食にしました！