

# 令和5年8.9月リクエスト献立

提案校：小川中学校

【献立】

飯缶ごはん 牛乳 夏野菜カレー ハムカツ ひじきサラダ



1食分の栄養価

(小学校3, 4年生)

エネルギー	663	kcal
たんぱく質	20.6	g

今回は、

ひじきサラダ



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
ひじき	4 g
冷凍ホールコーン	40 g
にんじん	20 g
きゅうり	35 g
ナムルドレッシング	適量

- ① ひじきは水でもどしておく。  
にんじん・きゅうりはせん切りにする。
- ② ①のひじきと野菜、コーンを茹でて冷まし、  
水気をきる。
- ③ ②をナムルドレッシング（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お願いします。

提案者（小川中学校生徒）からのメッセージ

夏野菜には、夏バテ防止の効果がある栄養素を含むものが多いので、カレーにして取り入れました。