

令和5年10月リクエスト献立 提案校：大井川南小学校

【献立】

飯缶わかめごはん 牛乳 さけフライ きゅうりの中華あえ 豚汁



1食分の栄養価

(小学校3, 4年生)

エネルギー	610	kcal
たんぱく質	26.8	g

今回は、

きゅうりの
中華あえ



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
きゅうり	140 g
いりごま	3 g
しょうゆ	10 g
上白糖	6 g
酢	6 g
ごま油	0.8 g
塩	少々

- ① きゅうりは8mmの輪切りにして、ゆでて冷まし、水気をきる。
- ② 調味料を合わせて、たれをつくり、①とごまとあえる。

※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（大井川南小学校児童）からのメッセージ

この献立は、たくさんの具材を入れ、特に豚汁には5つの具材をいれました。たくさんの食材の食感を楽しんでもらいたいためです。サラダは、きゅうりの中華あえにしました。おいしく楽しく、食べてほしいと思いました。