

令和5年11月リクエスト献立

提案校：小川小学校

【献立】

さくらごはん 牛乳 豆腐ハンバーグ きゅうりのひたひた さつまい



1食分の栄養価

(小学校3, 4年生)

| | | |
|-------|------|------|
| エネルギー | 593 | kcal |
| たんぱく質 | 24.5 | g |

今回は、

きゅうりの
ひたひた



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 | 80 g |
| 大根 | 60 g |
| かつお節 | 3.2 g |
| 上白糖 | 4 g |
| しょうゆ | 10 g |
| 酢 | 10 g |
| ごま油 | 1.6 g |
| 一味唐辛子 | 少々 |
| | |
| | |
| | |

- ① きゅうりは8mmの輪切り、大根はいちょう切りにし、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とかつお節とあえる。

給食では、たれを加熱し、冷やしたものを
使っています。
加熱することで味がまろやかになります。
ご家庭で行う際は、電子レンジを活用すると
簡単に作ることができます。

※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（小川小学校児童）からのメッセージ

11月が旬のさつまいもと、焼津のじまんの食べもののかつお節を入れました。