

# 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 さつま汁



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。