

令和5年11月リクエスト献立

提案校：大富小学校

【献立】

中華めん 牛乳 キムチラーメンスープ ぎょうざ ナムル



1食分の栄養価

(小学校3, 4年生)

エネルギー	589	kcal
たんぱく質	25.2	g

今回は、

ナムル



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
ほうれん草	80 g
もやし	80 g
にんじん	30 g
いりごま	4 g
しょうゆ	8 g
ごま油	2.4 g

- ① ほうれん草はゆでて冷まし、水気をきって3cm程度の長さに切る。
- ② にんじんはせん切りにする。
- ③ ②のにんじんともやしをゆでて冷まし、水気をきる。
- ④ 調味料とごま、野菜をあえる。

※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（大富小学校児童）からのメッセージ

体が温まるようにキムチを使い、野菜もたくさん入れました。