

赤かぶのサラダ

雲南市加茂学校給食センター
(食数 594食)

カルシウムを多く含む野菜の小松菜を使った料理です。



一人当たりの栄養価

エネルギー	25kcal
たんぱく質	1g
脂質	0.9g
カルシウム	51mg
鉄	0.5mg
ビタミンA	48μg RE
ビタミンB1	0.05mg
ビタミンB2	0.05mg
ビタミンC	1.9mg
食物繊維	1.3g
食塩	0.2g
マグネシウム	1.0mg
亜鉛	0.1mg

材料 (1人分)

赤かぶ	・・・5g	・いちょう切り
小松菜	・・・10g	・1cm幅に切る
だいこん葉	・・・10g	・1cm幅に切る
キャベツ	・・・13g	・短冊切り
はくさい	・・・23g	・短冊切り
ホールコーン	・・・5g	
和風玉葱ドレッシング	・4g	

下ごしらえ

作り方

- 1 野菜をゆでて冷ます。
- 2 ドレッシングを加えて混ぜる。

献立メッセージ・料理の工夫のポイント

赤かぶの色や歯ごたえが残るよう、ゆですぎないように気をつけます。

学校給食献立例



- ・むぎごはん
- ・牛乳
- ・ビーフストロガノフ
- ・こふきいも
- ・赤かぶのサラダ
- ・みかん