

# 小松菜のごまマヨネーズ和え

松江市立南学校給食センター  
(食数 4, 300食)

学校給食摂取基準の1/3の鉄分量を摂ることができる和え物です。季節を問わず取り入れることのできる食材を使っています。



## 一人当たりの栄養価

エネルギー	53kcal
たんぱく質	1.2g
脂質	4.5g
カルシウム	85mg
鉄	1.1mg
ビタミンA	92μg RE
ビタミンB1	0.04mg
ビタミンB2	0.03mg
ビタミンC	10mg
食物繊維	1.4g
食塩	0.2g
マグネシウム	15mg
亜鉛	0.2mg

## 材料 (1人分)

小松菜	・・・30g	・・・2cm幅に切る
キャベツ	・・・20g	・・・6mm幅に切る
にんじん	・・・5g	・・・せん切り
ごま(いり)	・・・2g	・・・する
マヨネーズ	・・・5g	
しょうゆ(濃口)	・・・0.4g	

## 下ごしらえ

## 作り方

- 1 切った野菜はゆでて冷ます。
- 2 1の野菜をすったごま、マヨネーズ、しょうゆで和える。

## 献立メッセージ・料理の工夫のポイント

小松菜とごまを使うことで、鉄分をしっかり摂取することができます。小松菜やごまに含まれる非ヘム鉄は、動物性たんぱく質やビタミンCを多く含む料理や食品と組み合わせると、さらに体内へ吸収されやすくなります。

ごまは和える前にミキサーですること、香りが引き立ちます。

## 学校給食献立例



- ・ごはん
- ・牛乳
- ・カレーのからあげ
- ・小松菜のごまマヨネーズ和え
- ・のっぺい汁