

根菜のごまマヨ和え

出雲市立出雲学校給食センター
(食数 9, 100食)

根菜を食べやすいようにマヨネーズ味のサラダにしました。



一人当たりの栄養価

エネルギー	79kcal
たんぱく質	2.3g
脂質	6g
カルシウム	30mg
鉄	0.3mg
ビタミンA	43μg RE
ビタミンB1	0.01mg
ビタミンB2	0.02mg
ビタミンC	4mg
食物繊維	1.2g
食塩	0.4g
マグネシウム	18mg
亜鉛	0.3mg

材料 (1人分)

ツナフレーク水煮	・・・8g	
ごぼう	・・・8g	・ささがき
れんこん水煮	・・・12g	・いちょう切り
にんじん	・・・5g	・せん切り
きゅうり	・・・12g	・輪切り
食塩	・・・少々	
ごま (いり)	・・・0.5g	
すりごま (いり)	・・・1.5g	
しょうゆ(薄口)	・・・0.4g	
マヨネーズ	・・・8g	

下ごしらえ

作り方

- 1 きゅうりは、うす塩をしておく。
- 2 ごぼう、れんこん、にんじんはゆでて、冷ましておく。
- 3 ツナと野菜をしょうゆと、マヨネーズ、ごまで和える。

献立メッセージ・料理の工夫のポイント

食物繊維が豊富な根菜をサラダにしました。
噛みごたえのあるサラダなので、よく噛んで食べましょう。

学校給食献立例



- ・ごはん
- ・牛乳
- ・鶏肉の香味焼き
- ・根菜のごまマヨ和え
- ・なめこ汁