

ブロッコリーとチーズのソテー

松江市立西学校給食センター
(食数 4, 200食)

チーズと小エビで不足しがちなカルシウムを補いました。



一人当たりの栄養価

エネルギー	51 kcal
たんぱく質	4.1 g
脂質	1.9 g
カルシウム	74 mg
鉄	0.4 mg
ビタミンA	37 µg RE
ビタミンB1	0.03 mg
ビタミンB2	0.06 mg
ビタミンC	11 mg
食物繊維	1.8 g
食塩	0.4 g
マグネシウム	12 mg
亜鉛	0.4 mg

材料 (1人分)

ブロッコリー	・・・ 40 g	・ ・ ・ 小房にわかる
食塩(下ゆで用)	・・・ 0.5 g	
ホールコーン	・・・ 10 g	
小エビ	・・・ 1 g	
角切りチーズ	・・・ 7 g	
青のり	・ 0.03 g	
大豆油	・・・ 0.2 g	
食塩	・・・ 0.1 g	
こしょう	・ 0.02 g	

下ごしらえ

作り方

- 1 フライパンに油を熱し、ホールコーンを炒める。
- 2 下ゆでしたブロッコリーを加え、塩こしょうをして炒める。
- 3 角切りチーズ、小エビを入れて、青のりをふり、仕上げる。

献立メッセージ・料理の工夫のポイント

角切りチーズは最後に加えてさっと混ぜます。ブロッコリーは冷凍のものを使ってもよいです。小エビとチーズで不足しがちなカルシウムを補うことができます。

学校給食献立例



- ・丸パン ・牛乳 ・マーガリン ・チリコンカン
- ・ブロッコリーとチーズのソテー
- ・フルーツミックス