

ほうれん草のごまじゃこ和え

松江市立東出雲学校給食センター
(食数 1,550食)

カルシウムの身体への吸収をアップする一品です。



一人当たりの栄養価

| | |
|--------|-----------|
| エネルギー | 38 kcal |
| たんぱく質 | 3.7 g |
| 脂質 | 1.6 g |
| カルシウム | 93 mg |
| 鉄 | 0.7 mg |
| ビタミンA | 161 µg RE |
| ビタミンB1 | 0.04 mg |
| ビタミンB2 | 0.03 mg |
| ビタミンC | 7 mg |
| 食物繊維 | 1.6 g |
| 食塩 | 0.7 g |
| マグネシウム | 33 mg |
| 亜鉛 | 0.5 mg |

材料 (1人分)

| | | |
|----------|----------|-------------|
| ほうれん草 | ・・・30 g | ・・・3 cm幅に切る |
| キャベツ | ・・・20 g | ・・・5 mm幅に切る |
| にんじん | ・・・5 g | ・・・せん切り |
| ちりめんじゃこ | ・・・5 g | |
| ごま (いり) | ・・・1.5 g | |
| ごま油 | ・・・0.5 g | |
| 穀物酢 | ・・・1.5 g | |
| しょうゆ(薄口) | ・・・1.8 g | |

下ごしらえ

作り方

- 1 野菜を切り、ゆでて冷ます。
- 2 ちりめんじゃこもゆでて冷ます。
- 3 1と2にごま、ごま油を入れ、酢、しょうゆで味をつける。

献立メッセージ・料理の工夫のポイント

カルシウムの多いほうれん草、ちりめんじゃこ、ごまを使用しました。カルシウムの吸収を助けるビタミンDとビタミンKが多く含まれている食材を使っています。ほうれん草は寒い時期のものは栄養価が高いため、旬以外の時期に使う場合、冷凍品を使うのも一つの手段です。

学校給食献立例



- ・ごはん
- ・牛乳
- ・さばのみそ煮
- ・ほうれん草のごまじゃこ和え
- ・豆腐の五目スープ
- ・ぼんかん