

# 小松菜とチーズののりじゃこ和え

チーズのコクとのりの風味で子どもたちに人気の和え物です。

松江市立西学校給食センター  
( 食数 4, 200食 )



## 一人当たりの栄養価

エネルギー	37 kcal
たんぱく質	3.1 g
脂質	1.6 g
カルシウム	99 mg
鉄	0.8 mg
ビタミンA	106 μg RE
ビタミンB1	0.03 mg
ビタミンB2	0.04 mg
ビタミンC	5 mg
食物繊維	1.1 g
食塩	0.5 g
マグネシウム	14 mg
亜鉛	0.4 mg

## 材料 (1人分)

小松菜	25 g	2 cm幅に切る
キャベツ	20 g	6 mm幅に切る
にんじん	5 g	細かい千切りにする
角切りチーズ	5 g	
きざみのり	0.3 g	
ちりめんじゃこ	3 g	
しょうゆ(濃口)	1 g	

## 下ごしらえ

## 作り方

- 1 野菜は切り、ゆでて冷ます。
- 2 ちりめんじゃこは蒸して冷ます。
- 3 1と2に角切りチーズとのりを加え、しょうゆで調味する。

## 献立メッセージ・料理の工夫のポイント

カルシウムが豊富な小松菜、チーズ、じゃこを使用しました。チーズのコクとのりの風味で苦手な野菜も食べやすくなります。小松菜はほうれん草と栄養価が似ていますが、カルシウムの量は、ほうれん草の3倍以上も多く含まれています。

## 学校給食献立例



- ・ごはん
- ・牛乳
- ・若鶏のから揚げ
- ・小松菜とチーズののりじゃこ和え
- ・なめこのみそ汁