

小松菜のごまじゃこ和え

出雲市立出雲学校給食センター
(食数 9, 100食)

小松菜、ごま、ちりめんじゃこでカルシウム満点の和え物です。



一人当たりの栄養価

エネルギー	30kcal
たんぱく質	2.1g
脂質	1.4g
カルシウム	106mg
鉄	1.2mg
ビタミンA	109μg RE
ビタミンB1	0.07mg
ビタミンB2	0.05mg
ビタミンC	22mg
食物繊維	1.5g
食塩	0.3g
マグネシウム	19mg
亜鉛	0.3mg

材料 (1人分)

小松菜	・・・40g	・・・1cm幅に切る
キャベツ	・・・15g	・・・1cm幅に切る
ホールコーン	・・・5g	
ちりめんじゃこ	・・・1.5g	
ごま(いり)	・・・0.5g	
すりごま(いり)	・・・1.5g	
しょうゆ(濃口)	・・・1.6g	

下ごしらえ

作り方

- 1 小松菜、キャベツは塩ゆでし、冷却しておく。
- 2 ホールコーン、ちりめんじゃこは、それぞれ湯通しし、冷却しておく。
- 3 1、2をしょうゆで和える。
- 4 ごまを加えて和える。

献立メッセージ・料理の工夫のポイント

いりごまとすりごまを併せて使用することで、見た目が良くなります。

また、いりごま、小松菜、ちりめんじゃこの組み合わせで、よくかんで食べることにもつながります。

学校給食献立例



- ・ごはん
- ・牛乳
- ・鶏肉の照り焼き
- ・小松菜のごまじゃこ和え
- ・みそ汁
- ・みかん