

小松菜の磯香和え

出雲市立出雲学校給食センター
(食数 9, 100食)

のりとかつお節を使い、しょうゆを控えめに仕上げています。



一人当たりの栄養価

エネルギー	20kcal
たんぱく質	2.2g
脂質	0.2g
カルシウム	79mg
鉄	1.4mg
ビタミンA	197μg RE
ビタミンB1	0.05mg
ビタミンB2	0.09mg
ビタミンC	26mg
食物繊維	1.6g
食塩	0.3g
マグネシウム	15mg
亜鉛	0.2mg

材料 (1人分)

小松菜	・・・38g	・・・3cm幅に切る
キャベツ	・・・25g	・・・1cm幅に切る
にんじん	・・・5g	・・・せん切り
もみのり	・・・0.8g	
かつお節	・・・1g	
しょうゆ(濃口)	・・・1.8g	

下ごしらえ

作り方

- 1 野菜は下ゆでして、冷ましておく。
- 2 野菜を、もみのり、かつお節、しょうゆで和える。

献立メッセージ・料理の工夫のポイント

もみのりとかつお節を使うことで風味もよく、しょうゆを控えて作ることができます。どんな葉物野菜でもおいしくいただくことができます。

学校給食献立例



- ・ごはん
- ・牛乳
- ・さんまのごまだれかけ
- ・小松菜の磯香和え
- ・ゆばと出雲椎茸のおすまし
- ・りんご