

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

## 材料 (1人分)

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

## 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