

ほうれん草の じゃこ入りおひたし

浜田市立浜田学校給食センター
(食数 3, 200食)

地元産のほうれん草を使用したおひたしです。



一人当たりの栄養価

エネルギー	32 kcal
たんぱく質	3.7 g
脂質	0.6 g
カルシウム	63 mg
鉄	0.8 mg
ビタミンA	202 μg RE
ビタミンB1	0.06 mg
ビタミンB2	0.09 mg
ビタミンC	25 mg
食物繊維	1.9 g
食塩	0.5 g
マグネシウム	39 mg
亜鉛	0.5 mg

材料 (1人分)

ほうれん草・・・30g ・ ・ ・ 3cm幅に切る
にんじん・・・5g ・ ・ ・ せん切り
キャベツ・・・30g ・ ・ ・ 太めのせん切り
ちりめんじゃこ・・・5g ・ ・ ・ からいりする
ごま和えの素・・・1g
しょうゆ (濃口) 0.8g
きざみのり・・・1g

下ごしらえ

作り方

- 1 野菜はゆでて冷却しておく。
- 2 野菜とちりめんじゃこ、調味料を混ぜ合わせる。

献立メッセージ・料理の工夫のポイント

ちりめんじゃこをたくさん入れてカルシウムが取れる一品です。

きざみのりを入れて食べやすく仕上げました。

学校給食献立例



- ・栗ご飯 ・牛乳 ・めだいのしょうゆ焼き
- ・ほうれん草のじゃこ入りおひたし
- ・オレンジ