

## 参考となる学校給食メニュー

# みそにゅうめん

《材料》	中学生 1 人分
そうめん（乾）	5.87 g
油揚げ（きざみ）	8.22 g
かまぼこ	5.88 g
チンゲンサイ	23.5 g
にんじん	17.63 g
大根	17.62 g
赤みそ	8.22 g
かつおだしパック	2.35 g



### 《作り方》

#### 材料の下処理

- にんじん・大根 千切り
- かまぼこ 3mm半月切り
- チンゲンサイ 5cm幅
- 油揚げ 湯通し



かつおだしパックでだしをとる。



にんじんと大根を入れ煮込み、さらにかまぼこ、油揚げ、チンゲンサイを入れて煮込む。



赤みそを入れて、最後にそうめんを入れる。

### 《栄養価》 1 人分

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)
91	5.0	3.7	95	33	1.2	0.5
ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)	
344	0.02	0.05	9	1.7	1.1	