

参考となる学校給食メニュー

こまつなじゃこチーズ

《材料》	小学生1人分
こまつな	30 g
ちりめんじゃこ	1.5 g
乾燥ひじき	0.3 g
サイコロチーズ	10 g
糸かつお	0.8 g
しょうゆ	2 g



《作り方》

材料の下処理

ひじき 水で戻す
こまつな 3cm幅

ひじきとこまつなを
ゆでて、冷ます。



にちりめんじゃこ、
サイコロチーズを混ぜる。
糸かつおとしょうゆで味
を調える。

《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)
47	4.7	2.8	132	10	0.9	0.4
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)	
105	0.03	0.08	12	0.8	0.8	