

## 献立名

# 戸田っ子だいこんのしゃくしな和え

## 副菜

令和元年度 戸田市立学校給食センター栄養士 埼玉県米消費拡大推進連絡協議会会長賞



| 使用食材          | 1人分量 (g) |
|---------------|----------|
| しゃくしな漬け (県産品) | 40       |
| だいこん (戸田市産)   | 1        |
| たくあん漬け        | 1        |
| しらす干し 半乾燥品    | 0.5      |
| ごま油           | 0.5      |
| ごま (いり 白)     | 10       |

### 作り方



- ① だいこんは3mm幅のいちょう切りにする。
- ② ①としらす干しはボイル後、冷却する。
- ③ 全ての材料と調味料を和える。

【献立栄養価(1人分)】 28品目アレルギー物質: なし

|             |     |                         |      |                         |      |
|-------------|-----|-------------------------|------|-------------------------|------|
| エネルギー(kcal) | 87  | マグネシウム(mg)              | 45   | ビタミンB <sub>2</sub> (mg) | 0.04 |
| たんぱく質(g)    | 2.8 | 鉄(mg)                   | 1.4  | ビタミンC(mg)               | 13   |
| 脂質(g)       | 5.9 | 亜鉛(mg)                  | 0.9  | 食物繊維(g)                 | 2.0  |
| ナトリウム(mg)   | 738 | ビタミンA(μgRAE)            | 53   | 食塩相当量(g)                | 1.8  |
| カルシウム(mg)   | 147 | ビタミンB <sub>1</sub> (mg) | 0.06 |                         |      |

## 献立名

# 県産野菜のシャキシャキサラダ

## 副菜

平成30年度 久喜市立栗橋小学校 埼玉県教育委員会教育長賞



| 使用食材     | 1人分量 (g) |
|----------|----------|
| にんじん     | 5        |
| キャベツ     | 18       |
| 切干しだいこん  | 2        |
| こまつな     | 10       |
| だいず (ゆで) | 10       |
| 刻み昆布     | 0.6      |
| りんご酢     | 3        |
| 食塩       | 0.1      |
| こしょう (白) | 0.01     |
| 三温糖      | 3        |
| オリーブ油    | 1        |

### 作り方



- ① にんじんはせん切り、キャベツは1cmくらいの短冊切り、こまつなは2cmくらい、切干しだいこんはもどして3cmくらいに切れ目を入れて、それぞれ茹でて冷却する。
- ② 刻み昆布はもどして、茹でて冷却する。
- ③ 調味料を混ぜて加熱し、冷却する。
- ④ 冷却した①と②を混ぜて、クラス別に配缶する。
- ⑤ ③のドレッシングも、クラス別に配食する。

【献立栄養価(1人分)】 28品目アレルギー物質: なし

|             |     |                         |      |                         |      |
|-------------|-----|-------------------------|------|-------------------------|------|
| エネルギー(kcal) | 53  | マグネシウム(mg)              | 21   | ビタミンB <sub>2</sub> (mg) | 0.03 |
| たんぱく質(g)    | 2.1 | 鉄(mg)                   | 0.8  | ビタミンC(mg)               | 12   |
| 脂質(g)       | 2   | 亜鉛(mg)                  | 0.2  | 食物繊維(g)                 | 1.9  |
| ナトリウム(mg)   | 75  | ビタミンA(μgRAE)            | 62   | 食塩相当量(g)                | 0.2  |
| カルシウム(mg)   | 50  | ビタミンB <sub>1</sub> (mg) | 0.05 |                         |      |

# 献立名

# かみかみ大根サラダ

# 副菜

平成29年度 さいたま市立辻小学校 埼玉県学校給食牛乳協議会会長賞



| 使用食材      | 1人分量 (g) |
|-----------|----------|
| だいこん      | 30       |
| こまつな      | 20       |
| ちりめんじゃこ   | 3        |
| ゆず (果汁)   | 3        |
| こいくちしょうゆ  | 5        |
| 和風だし (顆粒) | 0.5      |
| 上白糖       | 1        |
| サラダ油      | 3        |
| すりごま (白)  | 1        |

## 作り方



- ① だいこんはせん切りにし、茹でて冷却する。こまつなは2cmに切り、茹でて冷却する。
- ② ドレッシングを、加熱し冷却する。
- ③ ちりめんじゃこを、乾煎りする。
- ④ だいこんとこまつなをドレッシングで和え、上にちりめんじゃこすりごまをのせる。

【献立栄養価(1人分)】 28品目アレルギー物質: なし

|             |     |                         |      |                         |      |
|-------------|-----|-------------------------|------|-------------------------|------|
| エネルギー(kcal) | 62  | マグネシウム(mg)              | 19   | ビタミンB <sub>2</sub> (mg) | 0.04 |
| たんぱく質(g)    | 3.0 | 鉄(mg)                   | 1.4  | ビタミンC(mg)               | 12   |
| 脂質(g)       | 3.7 | 亜鉛(mg)                  | 0.3  | 食物繊維(g)                 | 0.9  |
| ナトリウム(mg)   | 424 | ビタミンA(μgRAE)            | 52   | 食塩相当量(g)                | 1.0  |
| カルシウム(mg)   | 121 | ビタミンB <sub>1</sub> (mg) | 0.03 |                         |      |