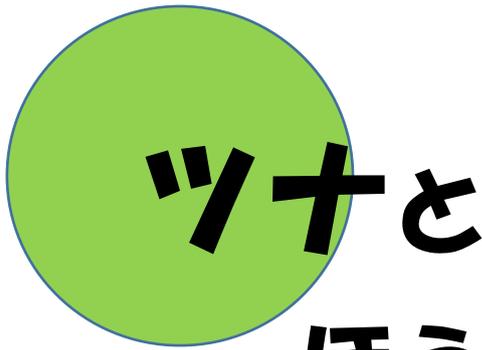


学校給食のおすすめ献立



ほうれん草の和え物

<材料（4人分）>

ほうれん草	50g
キャベツ	60g
ニンジン	いろいろ
もやし	60g
ツナフレーク（オイル）	45g
しょうゆ	小さじ1弱
上白糖	少々
白いりごま	小さじ1



<学校給食のメニュー 678 kcal>

- ・ごはん
- ・カレーの煮付け
- ・ラーメン風味噌汁
- ・ミニドーナッツ
- ・ツナとほうれん草の和え物
- ・牛乳

<作り方>

- ① 給食の和え物やサラダは、お浸しのように一度野菜を茹でてから使用しています。
- ② 野菜は何でも代用できますが、ほうれん草や小松菜のような青菜がよく合います。
- ③ 野菜が苦手な子もツナが入ることでよく食べてくれる献立です。野菜を軟らかめに茹でると小さなお子さんには食べやすいようです。
- ④ 最後にゴマをふると風味が増します。お好みでごま油をたらしてもおいしいです。

♥ほうれん草は、野菜の中でも鉄分が多い野菜です。非ヘム鉄で吸収があまりよくありませんが、ツナのたんぱく質や野菜のビタミンと一緒にとることで吸収がよくなります！