

学校給食レシピ（自校方式校）

はるやさいのごま汁

材料	1人分 (g) ※	4人分 (g)	作り方
豆腐	20	80	①さば節でだしをとる。 ②にんじん、だいこんはいちょう切り、 葉ねぎは小口切り、じゃがいもは1cm位の角切り、 菜の花とえのきたけは1.5cm位の長さに切っておく。 ③煮えにくい材料から順に入れて煮ていく。 ④麦みそとごまを加えて調味し、仕上げに葉ねぎとしょうがを加える。
にんじん	12	48	
菜の花	10	40	
えのきたけ	10	40	
だいこん	30	120	
葉ねぎ	2	8	
じゃがいも	25	100	
ねりごま	0.8	3.2	
すりごま	1.2	4.8	
おろししょうが	0.15	0.6	
麦みそ	10	40	
さば節	2	8	
水	110	440	
1人分の栄養価			

※材料1人分は、小学校児童（8歳～9歳）の1人当たりの正味量

献立組み合わせ

- 牛乳
- たけのこごはん
- はるやさいのごま汁
- いちごヨーグルト



《写真提供：武小学校》