

参考となる学校給食メニュー

キムチ味みそ汁

《材料》	中学生 1 人分
生揚げ	30 g
白菜キムチ	10 g
白菜	20 g
えのきたけ	10 g
ねぎ	10 g
混合削り節	2.5 g
赤みそ	8 g
キムチの素	2 g
水	155 g



《作り方》

材料の下処理

生揚げ 2 cm角切り
白菜 2 cm幅
えのきたけ 3等分
ねぎ 小口切り

混合削り節でだしを取り、
材料を煮込む。
最後にキムチを入れ、調味料で
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)
85	7.1	4.5	129	38	1.7	0.8
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)	
3	0.03	0.04	4	1.9	1.4	