

参考となる学校給食メニュー

さといものマッシュサラダ

《材料》	中学生 1 人分
さといも	80 g
にんじん	10 g
鶏ひき肉	10 g
こねぎ	8 g
しょうゆ	1 g
鶏ガラスープの素	1 g
オリーブ油	1 g



《作り方》

材料の下処理

にんじん 1 cm角切り
こねぎ 小口切り



さといもは、茹でて
つぶす。
にんじんも茹でる。



オリーブ油を熱し、
鶏ひき肉を炒め、火
が通ったら小ねぎを
入れ、さらに炒めて
調味する。



と を混ぜ合わせる。

《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)
81	3.5	2.3	20	20	0.6	0.3
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)	
73	0.05	0.03	4	2.3	0.1	