



献立名/食品名	切り方	一人分量 単位	4人分 単位	目安	調理方法等
【梅おかかサラダ】					〈梅おかかサラダ〉
ブロッコリー	小房分け	15.0 g	60.0 g	1/8 株	* ①野菜洗って食べやすい大きさに切る。
キャベツ	短冊切り	25.0 g	100.0 g	2~3 枚	* (学校ではゆでて、冷ましています。)
にんじん	せん切り	7.5 g	30.0 g	1/5 本	* ②梅干しは種をとり、きざんでドレッシングの調味料と合わせてまぜる。
もやし		25.0 g	100.0 g	1/2 袋	* (学校では加熱しています。)
おかけずり節		1.0 g	4.0 g		* ③野菜にドレッシングを和えて、のりと
きざみのり		0.4 g	1.6 g		おかかをトッピングしてできあがり!
梅干し	たたく	2.6 g	10.4 g	中1 粒	*
サラダ油		2.0 g	8.0 g	小さじ2	*
米酢		3.3 g	13.0 g	大さじ1 弱	*
砂糖		1.3 g	5.2 g	小さじ1 と2/3	*
しょうゆ		2.6 g	10.4 g	小さじ2 弱	*

献立名/食品名	切り方	一人分量 単位	4人分 単位	目安	調理方法等
【和風サラダ】					〈和風サラダ〉
キャベツ	せん切り	30.0 g	120.0 g	2~3 枚	* ①野菜洗って食べやすい大きさに切る。
もやし		15.0 g	60.0 g	1/4 袋	* (学校ではゆでて、冷ましています。)
こまつな	2cmカット	10.0 g	40.0 g	1/5 束	* ②調味料をあわせてドレッシングを作る。
生わかめ	1cmカット	2.0 g	8.0 g		* (学校では加熱しています。)
ごま油	ドレッシング	0.8 g	3.2 g	小さじ1 弱	*
米酢		1.5 g	6.0 g	小さじ1 強	*
しょうゆ		2.5 g	10.0 g	大さじ1 /2	*
砂糖		1.0 g	4.0 g	小さじ1 強	*
					*



児童の皆さんへ

おうちでごはんを食べることが多くなったと思います。今回は、昨年度人気だった給食のサラダのレシピを紹介いたします。刃物の使い方、火の扱い方には十分注意して、おうちの人の許可を得てから、大人と一緒に作業してくださいね。給食のドレッシングは加熱をするので、マイルドな仕上がりになります。(もちろん、加熱しなくても大丈夫です。)手作りドレッシングは自由に割合が変えられるので、「お醤油を少し足そうかな。」「砂糖を減らしてみよう。」など、自分好みにアレンジしておうちの黄金比を開発してみたいかがでしょうか。

鈴木小 栄養士より