



不足しがちな
鉄分・カルシウムたっぷり

※小学部5・6年生の給食1食分の基準値は
鉄3.5mg、カルシウム360mgです。

きゅうしょく
♪ 給食のおすすめレシピ ♪

カレーライス1皿で
鉄 約1.6mg

☆ひじきサラダ☆ にんじん 〈4人分〉 鉄1.5mg (一人あたり)

【材料】

ひじき (乾燥)	10g
きゅうり	1/2本
きゃべつ	80g
人参	1/4本
しらたき	60g
プロセスチーズ	20g
胡麻ドレッシング	大さじ2と1/2

【作り方】

- ① ひじきを戻しておく。しらたきはゆでて食べやすい大きさに切る。
- ② 野菜は千切りにして軽くゆでて冷ましておく。
- ③ ①・②と小さく切ったチーズをドレッシングで和えて完成。

牛乳 200mlで
カルシウム 220mg

☆カルちゃんサラダ☆ にんじん 〈4人分〉 カルシウム 130mg (一人あたり)

【材料】

きゃべつ	160g
小松菜	1/2束
ちりめんじゃこ	20g
プロセスチーズ	20g
胡麻ドレッシング	大さじ2と1/2

【作り方】

- ① ちりめんじゃこをフライパンで炒めておく。(油少なめでカリカリにする)
- ② 野菜は千切りにして軽くゆでて冷ましておく。
- ③ ①・②と小さく切ったチーズをドレッシングで和えて完成。

不足しがちな栄養素をたっぷり摂れるサラダです。

ドレッシングを使って簡単にできます。ぜひ、作ってみてください♪

ドレッシングのかけすぎは塩分が多くなってしまいますので、量に気を付けてくださいね!!

