

栄養教諭おすすめの
学校給食レシピ

たこサラダ

材料（4人分）		作り方
ゆでだこ	80g	①ねり梅・砂糖・マヨネーズを混ぜ合わせておく。 ②たこは薄くスライスし、ドレッシングで和える。 ③アスパラガスは5mmの斜め切りにし、熱湯で茹でて冷ます。 ④大根は千切りにし、塩(分量外)をふり、しんなりしてきたらしぼる。 ⑤②③④を合わせて、①の調味料で和える。 ※ねり梅のかわりに、梅干しをきざんで入れてもおいしいです。
フレンチドレッシング	小さじ2	
アスパラガス	3本	
大根	1/8本	
ねり梅	3g	
砂糖	小さじ1	
マヨネーズ	大さじ3	



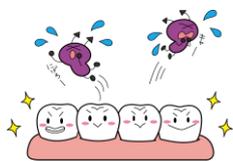
～ひとくちMemo～

カミカミ献立です。
6月の虫歯予防デー、歯と口の健康週間に合わせて給食で作ります。
しっかりよく噛んで、歯と口の健康を保ってください。

岩国市立東小学校

【1人分の栄養価】	
エネルギー	100 kcal
たんぱく質	5.6g
脂質	7.0g
カルシウム	111mg
食物繊維	1.8g
食塩相当量	0.5g

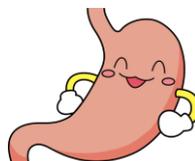
～よくかむと いいこといっぱい～



虫歯よぼう



食べすぎをふせぐ



消化吸収がよくなる



のうの働きがよくなる