

給食レシピ



ご家庭でもぜひ作られてみてください♪

高森町教育委員会事務局 管理栄養士 永野育奈

高森東学園義務教育学校給食共同調理場

コールスロー



今回は 4 月に旬を迎える柔らかくて甘い「春キャベツ」をたっぷり使ったレシピをご紹介します。市販のドレッシングを使わなくても、お家にある調味料で簡単にコールスローが作れます。春の副菜をぜひお楽しみください。

栄養価（1人当たり）

エネルギー	60 kcal	ビタミンA	76 ugRE
たんぱく質	1.2 g	（レチノール活性当量）	
脂質	4.1 g	ビタミンB1	0.04 mg
カルシウム	31 mg	ビタミンB2	0.03 mg
食物繊維	1.7 g	ビタミンC	28 mg
鉄	0.2 mg	塩分量	0.2 g

材料（4人分）

キャベツ	260 g	マヨネーズ	大さじ1と1/2
にんじん	40 g	酢	大さじ2/3
コーン（缶詰）	30 g	塩	少々
		こしょう	少々

作り方

- ① キャベツ、にんじんを千切りにし、さっとゆでて水にさらし、その後十分に水気を切っておきます。
- ② ボウルにマヨネーズ・酢・塩・こしょうを入れて混ぜ合わせます。
- ③ ②の調味料に①とコーンを加えてよく和え、完成です。

POINT

柔らかな春キャベツは、ゆですぎないことが大切です。サッと熱を通すことで、色が鮮やかになり、甘みがより一層引き立ちます。

今月の給食レシピはQRコードを読み取るとスマホやタブレットで簡単にご覧いただけます。ぜひご活用ください♪

★2月の学校給食を紹介します☆

～高森中央小給食共同調理場～



2月9日

- ・白ごはん・野菜スープ
- ・タンドリーチキン
- ・茎わかめの酢の物
- ・牛乳



2月19日

- ・アーモンドトースト
- ・ポークビーンズ・かみかみサラダ
- ・牛乳

～高森東学園義務教育学校給食共同調理場～



2月6日

- ・ビビンバ・わかめスープ
- ・いちご
- ・牛乳



2月18日

- ・びりんめし
- ・いちょう葉汁
- ・れんこんサラダ
- ・牛乳