[小松菜給食献立]

栄養価（1人分）	
エネルギー	324.0 kcal
たんぱく質	9.7 g
脂質	12.2 g
カルシウム	61.0 mg
食塩相当量	1.3 g

※　小松菜を使用した料理のレシピ　※

＜　こまツナポテトトースト　＞

食材料	1人分量(g)	作り方
食パン	50.0	①玉ねぎ・パセリはみじん切り、
ツナ	10.0	小松菜は1㎝幅に切りゆでておく。
たまねぎ	10.0	②じゃがいもは蒸して粗目につぶ
小松菜	15.0	しておく。
じゃがいも	15.0	③油をきったツナと玉ねぎを炒め
マヨネーズ	8.0	る。
洋からし	0.03	④すべての材料を混ぜ合わせ、マ
パセリ	0.01	ヨネーズ・洋からしを加えて味を
		整える。
		⑤食パンに④をぬり、オーブンで
		焼く。