[小松菜給食献立]

＜ 小松菜とかぼちゃのグラタン ＞

食材料	1人分量(g)	作り方
サラダ油	0.5	①たまねぎは1/2スライス、
ベーコン	7.0	かぼちゃは角切り、小松菜は2センチ
たまねぎ	15.0	幅に切る。
ぶなしめじ	7.0	②小松菜は下ゆでして水気を切る。
鶏がらスープ	20.0	③サラダ油・無塩バター・小麦粉を
牛乳（調理用）	35.0	炒めてホワイトルーを作る。
調整豆乳	15.0	④マカロニはゆでておく。
サラダ油	2.5	⑤サラダ油を熱し、ベーコン・
無塩バター	2.0	たまねぎ・ぶなしめじを加え炒める。
小麦粉	5.5	⑥⑤に鶏がらスープを入れて煮込み
塩	0.6	塩・こしょうで味を整える。
こしょう	0.02	⑦⑥に牛乳と豆乳を加える。
マカロニ	7.0	⑧⑦にかぼちゃ・マカロニ・小松菜
かぼちゃ	30.0	を加え煮えたら③のホワイトルーを
小松菜	20.0	加えてとろみをつける。
ピザチーズ	10.0	⑨グラタン皿に盛り付けピザチーズを
グラタン皿	1	乗せ200度のオーブンで10分焼く。

栄養価（1人分）	
エネルギー	210 kcal
たんぱく質	7.9 g
脂質	12.2 g
カルシウム	156 mg
食塩相当量	0.9 g