献立名　小松菜ときのこのごま和え　コード [redacted]

食品名	使用量（g）	可食量（g）
こまつな	20	17
にんじん	10	9.7
もやし	20	19.8
しめじ	10	9
生しいたけ	10	7.5
かつおだし	2	2
かつお節（だし用）	0.1	
すりごま	1.3	1.3
砂糖	1	1
こいくちしょうゆ	2	2

＜下処理＞

かつお節(だし用) だし汁をとる
（沸騰した湯を弱火にし、沸騰をおさえた後、かつお節を入れる。沈んだら取り出す。）

こまつな　茹でて、水にさらし、1.5cm位に切りしぼる

にんじん　線切り

もやし　包丁を通し、茹でてしぼる

しめじ　石づきをとり、小房に分ける

生しいたけ　水洗いし、石づきを取り、線切り

＜作り方＞

(1)　かつおだしで、にんじん、しめじ、生しいたけを煮て、汁をきる。

(2)　加熱した食材は、十分冷ます。

(3)　(1)とこまつな、もやしをすりごま、砂糖こいくちしょうゆで和える。

※ 2013年度 新献立

エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	カルシウム（mg）	鉄（mg）	ビタミンA（レチノール当量）（μg）	ビタミンB_1（mg）	ビタミンB_2（mg）	ビタミンC（mg）	食物繊維（g）	ナトリウム（食塩相当量）（g）
25	1.5	0.9	50	0.8	118	0.06	0.07	10	1.6	0.3

平成26年度改正