



献立名

ごはん
雪けし
千草和え
手作りふりかけ
牛乳

■ 材料（5人分）

※ 味付けはご家庭で調整してください。

しらす干し	25g
いりごま（白）	小さじ2／3
かつお節	1g
青のり	小さじ1

■ 作り方

※ 給食は加熱調理を基本としています。

- ① ごまは煎っておく。
- ② しらす干し、かつお節、青のりをから煎りする。
- ③ ②にごまを加える。

✳ 減塩のポイント

しらす干しの塩分のみで、調味料を使用せず簡単に作ることができます。材料を煎ることでカリッと仕上がり、しっかりよく噛んで食べられるほか、不足しがちなカルシウムを摂取することもできます。（1人当たり塩分0.3g）