

# 新献立の紹介～給食ができるまで～

11月6日(金) 東市ヶ尾小学校

## 野菜サラダ



### 《使用食材》



キャベツ



だいこん



こまつな



たまねぎ



にんにく

#### 《材料》1人分

キャベツ(横浜)	30 g
だいこん(横浜)	10 g
こまつな	8 g
たまねぎ	3 g
にんにく	0.1 g
米油	0.3 g

#### 《調味料》1人分

しょうゆ	1 g
砂糖	0.4 g
酢	1.6 g
米油	2.2 g
塩	0.3 g
こしょう	0.02 g



### 《調理の様子》



キャベツ・だいこん・こまつなを切る。

ドレッシング用のたまねぎを切りよく炒める。

ドレッシング作り



ドレッシングも  
クラス別に配食  
する。

キャベツ・だいこん・こまつなを茹でる。

水をきって、あえる。

クラスごとに配食する。

