

歯ッピー給食



【献立の例】

- ★ コッペパン
- ★ タンドリーチキン
- ★ 玉ネギサラダ
- ★ 肉団子スープ
- ★ バナナのヨーグルト和え
- ★ いちごジャム

料理名	玉ネギサラダ		対象学年等	高等部
材料	４人分（g）	切り方等	【作り方】 ①キャベツ、玉ネギは茹でて、冷やす。 ②①にチーズ、調味料を加える。	
キャベツ	１２０ g	細い短冊		
ダイスチーズ	１６ g			
玉ネギ	８０ g	スライス		
塩	１．２ g			
レモン果汁	２．０ g			
砂糖	５．２ g			
こしょう	０．１２ g			
オリーブ油	１２．０ g			



《調理のポイント等》 高校生の分量です。
 サラダにチーズを入れることで、カルシウムを簡単に摂ることができます。
 給食では、ナチュラルチーズのサラダ用を使っています。
 ご家庭では、好きなチーズを入れてください。

