



# らんち♡たいむ

令和2年8月号

## 家庭配付用

おうちの人と一緒に読んでください。

下松市立小学校給食センター

カルシウムは成長期の子どもたちに欠かせない栄養素のひとつです。給食では1日に必要なカルシウムの約半分の量(350mg)をとっています。

給食がない日も、カルシウムの多い食品を積極的に取りましょう。



## カルシウムが多い食品



**牛乳・乳製品**

牛乳  
ぎゅうにゅう  
牛乳  
コップ1ばい (200g)  
220mg

プロセスチーズ  
130mg (20g)

ヨーグルト  
ヨーグルト  
120mg (100g)

**大豆製品**

豆乳  
とうにゅう  
豆乳  
コップ1ばい (200g)  
30mg

木綿豆腐  
もめんどうふ  
木綿豆腐  
(150g)  
140mg

厚揚げ  
あつあ  
厚揚げ  
(50g)  
120mg  
(生揚げ)

納豆  
なっとう  
納豆  
1パック (50g)  
50mg

高野豆腐  
こうやどうふ  
高野豆腐  
(乾燥・20g)  
130mg

**魚介類や野菜など**

しらす干し  
しらす干し (半乾燥・10g)  
50mg

ししゃも  
ししゃも  
(20g)  
70mg

桜えび  
さくらえび  
(乾燥・3g)  
60mg

ひじき  
ひじき (乾燥・5g)  
50mg

小松菜  
こまつな  
小松菜  
(70g)  
120mg

モロヘイヤ  
もろへい  
モロヘイヤ  
(70g)  
180mg

みずな  
みずな  
水菜  
(70g)  
150mg

ごま  
ごま  
(5g)  
60mg

出典：「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」※数値は四捨五入しています。

カルシウムは牛乳やヨーグルト・チーズなどの乳製品に多く含まれます。牛乳1本200mlには約220mgのカルシウムが含まれています。牛乳は、ほかの食品に比べて、体に吸収されやすい特長があるので、給食には毎日出ます。牛乳・乳製品以外にも、大豆・大豆製品や、丸ごと食べる小魚やししゃも、桜えび、海そう、そして小松菜、モロヘイヤなどの葉物野菜にもカルシウムが多く含まれています。

また、ビタミンDの多い食品(イワシやサケなどの魚、乾燥きくらげや干しいたけなど)も一緒に食べるとカルシウムを体に吸収しやすくなります。



## カルシウムが多い給食レシピ紹介

調味料は様子を見て加減してください。

### ごまじゃこあえ (1人分カルシウム量 105 mg)

材料(4人分)	
こまつな	100g
もやし	100g
しらすぼし	大さじ1
ごま(いり・すり)	大さじ2
砂糖	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1

#### 《作り方》

- ① こまつなは、2cmくらいの長さに切る。
- ② なべに湯を沸かして、こまつな・もやしを入れてやわらかくなるまでゆでる。
- ③ ゆで終わったら、水につけてすぐに取り出ししぼる。
- ④ ③にしらす干し・ごま・調味料を加えて混ぜ合わせる。  
\*給食では、しらす干しは乾煎りしてから使用します。



## 生揚げの中華煮 (1人分カルシウム量 154 mg)

材料 (4人分)		
生揚げ	220g	
豚肉	60g	
たまねぎ	140g	
にんじん	40g	
キャベツ	80g	
干しいたけ	1枚	
おろししょうが	チューブ 1cmくらい	
サラダ油	小さじ 1/2	
A	中華顆粒だし	小さじ 1/2
	オイスターソース	大さじ 1/2
	しょうゆ	小さじ 2
	酒	小さじ 1
水 (しいたけのもどし汁)	適量	
B	じゃがいもでんぷん (片栗粉)	大さじ 1/2
	水	大さじ 1

### 《作り方》

- ① 生揚げ・豚肉は、食べやすい大きさに切る。
- ② たまねぎはくし形、にんじんはいちょう切りにする。
- ③ キャベツは、太めのせん切りにする。
- ④ 干しいたけは水でもどして、せん切りにする
- ⑤ なべにサラダ油を熱し、おろししょうがと豚肉を炒める。
- ⑥ ②を加えて炒め、生揚げと③④A を入れ、材料が浸るくらいの水を加えて煮る。
- ⑦ 生揚げに味がついたら、水で溶いたでんぷんを加えてとろみをつける。



## 豚(とん)ひじき (1人分カルシウム量 81 mg)

材料 (6人分)		
豚ひき肉	40g	
乾燥(芽)ひじき	16g	
(水煮・ドライパック)	120g)	
にんじん	40g	
干しいたけ	1枚	
おろししょうが	チューブ 1cmくらい	
おろしにんにく	チューブ 1cmくらい	
ごま(いり・すり)	大さじ 2	
ごま油	小さじ 1/2	
B	砂糖	小さじ 2
	しょうゆ	小さじ 2
	オイスターソース	小さじ 2

### 《作り方》

- ① 乾燥ひじき・干しいたけはそれぞれ水につけてもどす。もどしたしいたけは半分に切ってせん切りにする。
- ② にんじんはせん切りにする。
- ③ フライパンにごま油を熱し、おろししょうが・おろしにんにく・豚ひき肉を入れて炒める。
- ④ 肉に火が通ったら①②を入れて炒める。
- ⑤ Bを加え、ふたをしてひじきがやわらかくなるまで煮る。
- ⑥ 水分がなくなったら火を止め、ごまを混ぜ合わせる。



## まめまめ汁 (1人分カルシウム量 58 mg)

材料 (4人分)			
豆腐	100g (1/4丁)	蒸し大豆	60g
油揚げ	8g	たまねぎ	100g
乾燥カットわかめ	小さじ 2	青ねぎ	1本
麦みそ	大さじ 2	だし汁	400cc



まめまめ汁は、大豆と大豆製品の豆腐・油揚げが入った具だくさんのみそ汁です。

だし汁に牛乳を加えると、さらにカルシウム量がふえますね。