

給食だより

令和6年度 冬号 和賀地区学校給食研究協議会



給食レシピ



今回の給食だよりでは、成長期に積極的に摂ってほしいカルシウムと食物繊維がとれるレシピを紹介します。ぜひご家庭でもお試しください♪
(分量は、給食で作る量をもとに記載しています。調味料等は好みで加減してください。)

いつもの食事にプラスワン！

カルシウムの多い食品

食品名	1食当たり量	目安量	含有量
乳製品	牛乳	200 ml	227 mg
	スキムミルク	20 g	大さじ3強 220 mg
	プロセスチーズ	20 g	126 mg
	プレーンヨーグルト	100 g	120 mg
魚介類	ししゃも	50 g	2尾 175 mg
	さば水煮缶	50 g	130 mg
	しらす干し・半乾燥	15 g	約大さじ3 78 mg
	生揚げ	50 g	120 mg
大豆製品	焼き豆腐	50 g	75 mg
	納豆	40 g	1パック 36 mg
	大根・葉	50 g	1/4束 130 mg
野菜類	小松菜	50 g	1/4束 85 mg
	切干大根	15 g	75 mg
雑穀類	いりごま	5 g	大さじ1弱 60 mg
	海藻類	乾燥ひじき	3 g 30 mg

食物繊維の多い食品

食品名	1食当たり量	目安量	含有量
果実類	干し柿	30 g	1個 4.2 g
	アボカド	50 g	2.8 g
	りんご(皮つき)	50 g	1/4個 1 g
野菜類	切り干し大根	15 g	3.2 g
	ごぼう	50 g	2.9 g
	ブロッコリー	50 g	2.6 g
	かぼちゃ	50 g	1.8 g
豆類	大豆(乾燥)	10 g	2.1 g
	ゆで大豆	25 g	2.1 g
海藻類	乾燥ひじき	3 g	1.6 g
	乾燥わかめ	3 g	1 g
きのこ類	乾燥きくらげ	2 g	1.6 g
	しいたけ	25 g	1.2 g
芋類	さつまいも	50 g	1.4 g
	穀類	押し麦	10 g 1.2 g

参考「日本食品成分表2022〔八訂〕」より

子どもたちに食べてほしい「大豆」と「ひじき」を組み合わせたサラダです。ツナを入れて、食べやすい味付けにしています！

大豆とひじきのサラダ



【材料】(4人分)

- ・大豆水煮・・・40g
- ・キャベツ・・・80g
- ・きゅうり・・・30g
- ・ツナフレーク(水煮)・・・20g
- ・乾燥芽ひじき・・・2g
- ・ごま油・・・小さじ1/2
- ・穀物酢・・・小さじ1
- ・濃口醤油・・・小さじ1
- ・三温糖・・・小さじ1

A

【作り方】

- ①ツナフレークは汁気をきる。
- ②キャベツは1cm幅のざく切り、きゅうりは輪切り、にんじんは千切りにする。ゆでた後、流水にさらして冷やし、水気をしぼる。
- ③乾燥ひじきは水で戻してよく洗い、ゆでて冷やす。
- ④大豆水煮をさっとゆでて、冷やす。
- ⑤材料を混ぜ合わせ、Aを入れて味付けをする。

不足しがちな食物繊維たっぷりの食材を使った、カレー味のきんぴらです。ごぼうをれんこんに変えても、シャキシャキした食感が楽しめます。お弁当のおかずにもおすすめです！

カレーきんぴら



【材料】(4人分)

- ・ごぼう・・・80g
- ・にんじん・・・20g
- ・糸こんにゃく・・・50g
- ・さつまいも・・・30g
- ・ピーマン・・・20g
- ・サラダ油・・・少々
- ・白いりごま・・・少々
- ・三温糖・・・少々
- ・濃口醤油・・・小さじ2弱
- ・みりん・・・小さじ1弱
- ・カレー粉・・・少々

A

【作り方】

- ①ごぼうはささがき、にんじんとピーマンは千切り、さつまいもは短冊切りにする。
- ②糸こんにゃくは、5cm位に切って下ゆでする。
- ③サラダ油を入れて、ごぼう、にんじん、糸こんにゃく、さつまいもを入れて炒める。最後にピーマンを入れて、炒める。
- ④③にAを入れて味付けをする。

食物繊維が豊富な「さつまいも」を、カルシウムが多い「チーズ」や「ヨーグルト」で和えたサラダです。マヨネーズにヨーグルトを混ぜて調味することで、脂質を抑えることができます。

さつまいもヨーグルトサラダ



【材料】(4人分)

- ・さつまいも・・・120g
- ・キャベツ・・・60g
- ・きゅうり・・・40g
- ・赤ピーマン・・・20g
- ・チーズ・・・20g
- ・マヨネーズ・・・小さじ5
- ・無糖ヨーグルト・・・小さじ4
- ・濃口醤油・・・小さじ1/2

A

【作り方】

- ①さつまいもは角切り、キャベツはざく切り、きゅうりは輪切り、赤ピーマンは千切りにする。チーズは5mm角に切る。
- ②さつまいもは、蒸して粗熱をとる。(ゆでても良い。)
- ③キャベツ、きゅうり、赤ピーマンはゆでた後、流水にさらして冷やし、水気をしぼる。
- ④ボールにAを入れて混ぜ、②③と和える。