



今回は、カルシウム強化献立の紹介です。さんまや小松菜、生揚げなどカルシウムが多い食材を取り入れました。カルシウムは、成長期に必要な栄養素です。牛乳だけではなく、様々な食材からとることが望ましいです。

里芋のそぼろ煮

【献立名】（令和元年 11 月 26 日提供）

ご飯・牛乳・里芋のそぼろ煮・さんまのみぞれ煮・小松菜とハムのあえ物

小学校 1 食分のカルシウム：498mg

（学校給食摂取基準 小学校 350mg 中学校 450mg）



里芋のそぼろ煮

【材料】 4人分

・里芋	200g
・鶏ひき肉	60g
・乾燥大豆そぼろ	4g
・はんぺん	60g
・生揚げ	80g
・にんじん	小1本
・冷凍いんげん	20g
・しょうが	少々
★しょうゆ	大さじ1強
★中ざら	小さじ1強
★みりん	小さじ 1/2
★和風だしの素	小さじ 1/2
・片栗粉	小さじ1

【作り方】

- ① 里芋は両端を少し切って皮をむき、大きいものは半分に切る。鍋に水をはり、下ゆでしておく。
- ② 乾燥大豆そぼろは水で戻し、はんぺんと生揚げは油抜きをして、短冊切りにする。にんじんは 1 cm 程度の厚めのいちょう切り、冷凍いんげんはさっと下ゆでして、しょうがはみじん切りにする。
- ③ 鍋で鶏ひき肉をいため、里芋と②の材料を火の通りにくい順に加える。★の調味料といんげんを加え、ひと煮立ちさせたら、片栗粉と水（分量外）を合わせた水溶き片栗粉を入れて、とろみをつけたら完成！

★ カルシウムは大豆製品にも多く含まれています。

★ 生揚げは、製造過程で水気を切って大豆を凝縮させているため、カルシウムの含有量が多くなります。

