

鉄

栄養強化献立

今回は鉄強化献立の紹介です。豆は鉄を多く含んでいます。豆を使ったメニューが苦手な人もいるかもしれませんが、粒の小さいレンズ豆は、比較的食べやすい食材として、給食では度々活用しています。

レンズ豆のトルコ風スープ

【献立名】(令和3年11月18日提供)

ケバブサンド(サンドイッチロールパン・棒ハンバーグ・ケバブソース)・牛乳・レンズ豆のトルコ風スープ・オレンジ

小学校1食分の鉄: 5.0mg

(学校給食摂取規準 小学校 3mg 中学校 4.5mg)



レンズ豆のトルコ風スープ

【材料】4人分

・レンズ豆(水煮)	32g	・たまねぎ	中 1/6 個	★コンソメの素	小さじ1
・じゃがいも	小 1 個	・枝豆(冷凍むき身)	20g	★薄口しょうゆ	小さじ1
・にんじん	小 1/2 本	・ローストオニオン	12g	★塩、こしょう	適量
・鶏肉	40g	・トマト	小 1/4 個	★純カレー	適量
・ベーコン	32g	・水	400ml		

【作り方】

- ① ジャがいもは1cm角に切り、水にさらしておく。にんじんは5mm幅のいちょう切り、たまねぎは薄いスライス、トマトは粗みじんにする。鶏肉、ベーコンは1cm程の大きさに切っておく。
- ② 枝豆は解凍しておく。
- ③ 鍋に鶏肉、ベーコンを入れていため、肉の表面の色が変わったら、水を切ったじゃがいも、にんじん、たまねぎを入れさらにいためる。
- ④ 野菜に肉の油がからまってきたら、水とローストオニオン、トマト、レンズ豆を入れて煮込む。
- ⑤ 具が煮えたら②の枝豆を入れて★の調味料で味を整える。

★ 鉄は、血液をつくるのに欠かせない成分です。

★ 動物性たんぱく質やビタミンCと一緒に摂取すると、吸収率がアップします。

このメニューのように、肉類、じゃがいも、野菜といっしょに煮込んだり、豆を野菜サラダに入れたりすることをお勧めします。また、クエン酸やリンゴ酸を含む果実と一緒に食べるのもよい食べ方です。フルーツ大福は理にかなっていますね。



あいさいさん

