

カルシウム

# 栄養強化献立



じゃがいものチーズ焼きは、どの地区でも人気があるメニューのひとつです！少ない材料で手軽に作れ、カルシウム摂取も期待できます。ご家庭でもぜひ作ってみてください。

## じゃがいものチーズ焼き

【献立名】（令和元年10月21日提供）

りんごパン・牛乳・じゃがいものチーズ焼き

イタリアンサラダ・トマト入りコンソメスープ

（1食分のカルシウム：418mg）

学校給食摂取規準 小学校 360mg 中学校 450mg

【材料】 4人分

・じゃがいも(大)	1個
・ベーコン	2枚
・パセリ	少々
・ナチュラルチーズ(ろけるタイプ)	100g
・塩・こしょう	少々

- ジャガイモを里芋やさつまいも、長芋に変えててもおいしいです。
- トマトを入れると程よい酸味が味わえます。



じゃがいもの  
チーズ焼き

### 【作り方】

- ① ジャガイモは皮をむき、5mm程度の厚みの拍子木切りにして水にさらす。
- ② ベーコンは5mm幅に切り、パセリはみじん切りにする。
- ③ ①のジャガイモを芯が残る程度に、さっと茹でる。
- ④ ②・③とチーズの半量を混ぜて、クッキングシートを敷いた鉄板に平らに入れ、200℃に熱したオーブンで10分程度焼く。
- ⑤ 残りのチーズを上からかけ、さらに数分焼く。全体に火が通り、上のチーズが溶けたら完成。  
\* オーブンの種類により、焼き時間は調整してください。

- ★ カルシウムは、骨や歯を作るだけでなく、神経の興奮を抑制したり、様々な細胞機能の維持・調整をしたりする重要な役割を果たしています。
- ★ カルシウムの吸収には、ビタミンDやリンなどが関与しています。いろいろな食品をバランスよく食べて、過不足にならないよう注意しましょう。



あいさん

カルシウムを多く含んでいる野菜



小松菜



水菜



菜花



切干しだいこん