**栄養強化献立**

**カルシウム**

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）

【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



**里芋のそぼろ煮**

【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㎝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。

**愛西市教職員会　栄養教諭部会**