



ごはんを  
びょうずに  
めしあがれ

『おらほの給食日本一！！』を目指して

## 五 一 中 今日の給食

平成29年6月13日(火)

週末は中学校総体。毎日部活に励んでいます。

献立

### 米粉パン・クリームシチュー・切り干し大根のカレー炒め・牛乳

カルシウムを意識すると自然に料理に牛乳が入ったりしますが、実は切り干し大根もカルシウムが多い食品なのです。

#### クリームシチュー 材料(4人分)

- ・鶏もも肉...60g
- ・にんじん...1/2本
- ・玉ねぎ...1個
- ・じゃがいも...1個
- ・水...160cc
- ・コンソメ...小さじ1/2
- ・白ワイン...小さじ1
- ・塩...適量
- ・こしょう...適量
- ・牛乳...240cc
- ・上新粉...大さじ2
- ・ブロッコリー...1/3株
- ・サラダ油...適量
- ・ローリエ...1枚

※米粉を使えばシチューもだまにならないで簡単ですよ。

1. 野菜類、鶏肉は食べやすい大きさに切る。
2. 鍋にサラダ油、鶏肉を入れ、中火で炒める。
3. にんじん、玉ねぎ、じゃがいもを加え、炒める。
4. 水を加えて強火にし、煮立てる。
5. 中火にし、ローリエ、コンソメ、白ワイン、塩、こしょうを加え、フタをして約10分煮込む。
6. ローリエを取り出し、牛乳で溶いた上新粉を少量ずつ加え、混ぜる。
7. 茹でたブロッコリーを加えて完成。



#### 今日の五中食堂。

こんなかわいいお客様にも来ていただきました



熱量 842kcal たんぱく質 36.0g 脂質 29.7mg カルシウム 458mg 価格 405.18円

#### 栄養士コメント

### 牛乳とカルシウム

地場率(カロリーベース) 66%

#### カルシウム摂取は牛乳が一番？

牛乳には100gあたり110mgのカルシウムが含まれています。牛乳に似た飲み物として利用される豆乳のカルシウム量は100gあたり31mg。そのほかの一般的な飲み物と比較しても、牛乳は群を抜いています。そして、牛乳はカルシウムの含有量だけでなく、吸収率もよいのが特徴です。最も吸収されやすい牛乳・乳製品の吸収率は約50%。小魚は約30%、野菜(青菜)は約18%です。

しらす干し100gのカルシウム量は210mgなので、一見すると牛乳よりもカルシウムが摂取しやすいように思います。しかし、吸収率を考慮するとあまり差がありません。加えて、牛乳はコップ1杯で約200gを摂取できるのに比べ、しらす干しなどの小魚は一度に100gを摂取するのが難しいため、カルシウム摂取には牛乳が一番だとされています。牛乳を原料にして作られるヨーグルトやチーズなどの乳製品にも、カルシウムはたくさん含まれています。牛乳の吸収率がよいのは、カルシウムの吸収を高める作用があるCPP(カゼインホスフェチド)や乳糖が含まれているからです。これらは乳製品にも含まれているので、ヨーグルトやチーズなどの乳製品も牛乳と同じくカルシウムの優秀な補給源になります。

