



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 ー 中  
今日の給食

令和2年6月22日(月)

今日は中間テスト。集中して頑張りましょう！

献立

ご飯・牛乳・焼き魚(ホッケ)・筑前煮・にらたま汁

筑前煮(1人分)

- 〈材料〉
- ・鶏もも肉 50g (大きめに切り、酒をふっておく)
  - ・ごぼう 20g (大きめに乱切り)
  - ・にんじん 20g ( " )
  - ・れんこん 20g ( " )
  - ・たけのこ水煮 20g ( " )
  - ・絹さや 3g (塩ゆでしておく)
  - ・こんにゃく 40g (湯がいて一口大にちぎる)
  - ・干し椎茸 1g (水で戻して四つ切り)
  - ・砂糖 2g
  - ・しょうゆ 7g
  - ・みりん、酒 各2g
  - ・ごま油 適量

- 〈作り方〉
- ①材料を切る。こんにゃく、絹さやは下ゆでをする。
  - ②鍋にごま油を敷き、煮えにくい野菜から順番に入れていき、最後に鶏肉を加えて軽く炒める。
  - ③②に干し椎茸の戻し汁をひたひたに入れて煮る。
  - ④煮汁が半分くらいに減ったら調味料を入れて更に煮込む。
  - ⑤全体に味が染みこんだら、彩りに絹さやを加えて完成。

鶏肉、根菜(ごぼう、にんじん、れんこん)、たけのこ、こんにゃく、干し椎茸を使った和風の煮物はご飯によく合います。美味しく食物繊維が摂れる一品です。



熱量 843kcal たんぱく質 42.4g 脂質 23.5g カルシウム 342mg 食物繊維 5.8g

栄養士コメント

牛乳とカルシウム

地場産物使用率(カロリーベース) 68%

牛乳には100gあたり110mgのカルシウムが含まれています。豆乳のカルシウム量は100gあたり31mgで、そのほかの飲み物と比較しても牛乳は群を抜いています。牛乳のカルシウムは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%で小魚は約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えますが、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CCP(カゼインホスペプチド)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。

学校給食が無い休日にも、牛乳や乳製品をと摂取するようにし、カルシウムが不足しないように気をつけましょう！成長期には特に必要な栄養素のひとつです！

