

# 給食だより



令和2年

5月

裏磐梯学校給食共同調理場

毎月19日は食育の日

## 特別号

バランスの良い食事をめざして  
学校給食レシピ紹介

### よ しょくじ めざ バランスの良い食事を目指して

休校の延長が決定し、毎日の食事についても悩まれるご家庭もあるかと思ひます。そこで、改めて学校給食ではどのような栄養素に配慮し作成されていたかお伝えできればと思ひます。4月号の給食だよりにも記載した、給食の栄養価は表の通りです。

#### がっこうきゅうしょく えいようか 学校給食の栄養価

学校給食の基準は、1日の約1/3になっています。カルシウムなど、不足傾向にあるものはやや多めに設定されています。毎日の給食の栄養価については、献立予定表に記載していますので、ご家庭での参考にしてください。

	しょうがっこう 小学校 ちゅうがくねん (中学年)	ちゅうがっこう 中学校
エネルギー	650kcal	830kcal
たんぱく質	21.1g~32.5g	26.9g~41.5g
脂質	9.3g~14.4g	11.9g~18.4g
食塩相当量	2g未満	2.5g未満
<b>カルシウム</b>	<b>350mg</b>	<b>450mg</b>
鉄	3mg	4mg

特に普段の食事で補いにくい栄養素としてカルシウムがありますが、カルシウムをしっかり摂ることは小学生・中学生の成長に重要な役割を果たします。そのため学校給食では、カルシウムを補うために、**毎日牛乳**が出ています。



休校中も、牛乳を1日1杯程度の飲むことで不足しがちな栄養素を補うことができます！

裏面では学校給食で実際に提供している献立を紹介しします。普段の食事から補いにくい栄養素を摂ることができますのでぜひお試しください！

#### 不足しやすい栄養素

- ・カルシウム
- ・鉄
- ・食物繊維

#### 過剰になりやすい栄養素

- ・食塩 (塩分)

# おうちでチャレンジレシピ

感染症予防のために食事前・調理前の手洗いうがいも忘れずに行うようにしましょう。

## レシピ紹介 給食献立より

### 「切り干しごまネーズ和え」

材料 (4人分)			
・切り干しだいこん	8g	・しょうゆ	小さじ1と1/2
・ほうれん草	40g	・さとう	小さじ1
・キャベツ	15g	・みりん	小さじ1と1/2
・にんじん	20g	・マヨネーズ	大さじ2
・もやし	40g	・すりごま	小さじ2

#### 作り方

- 1 切り干しだいこんを水でもどす。
- 2 水でもどした切り干しだいこんと野菜を3cm程度に切る。
- 3 2を火が通るまでゆでる。
- 4 3を調味料と和える。
- 5 盛り付けて完成！



#### Pick Up 食材！！

切り干しだいこんは和食に使われることが多くありますが、意外にもマヨネーズと合わせることで、子ども達にも人気のメニューに変身します！  
そして、カルシウムや食物繊維も多く含まれていることから、不足しがちな栄養素を摂ることのできる食材といえます。

## レシピ紹介 給食献立より

### 「豆とひじきのチーズ焼き」

#### Pick Up 食材！！

ひじきは鉄、カルシウムが豊富です。野菜と組み合わせることで、鉄の吸収率がUP

材料 (4人分)			
・ミックスビーンズ	40g	・たまねぎ	60g
・干しひじき	4g	・にんじん	20g
・豚ひき肉	50g	・ケチャップ	50g
・おろしにんにく	0.8g	・中濃ソース	小さじ1
・サラダ油	小さじ1	・ピザチーズ	適量

#### 作り方

- 1 干しひじきを水でもどす。
- 2 にんじん、たまねぎをみじん切りにする。
- 3 フライパンに油をしき、おろしにんにく、豚ひき肉を炒める。野菜を加えて炒める。
- 4 ミックスビーンズ、ひじき、調味料を2に加えて炒める。
- 5 4をお皿にうつしピザチーズをのせる。焼き目がつくまで焼いて完成！  
トースターやグリルがない場合は、電子レンジで加熱しチーズがとけたら完成！



調理員 東城さん  
おすすめレシピです！  
作り置きにもぴったり  
メニュー！

