



きゅうしょくだより

令和2年5月18日
調布市立若葉小学校
校長 渡邊桂子
栄養士

給食だよりでは、
・給食メニューの紹介 ・季節の食べ物の紹介 ・レシピの紹介 ・給食室からのお知らせ などをお伝えしていきます。
今回は、休校期間にご家庭で参考になりそうな情報をお伝えしていきます。

★給食の献立の立て方について

給食では、主食・主菜・副菜をそろえ、牛乳をつけるのが基本のかたちです。

・主食

ごはん… アレンジ次第でいろいろなメニューに合います。右ページで、洋風の混ぜごはんのレシピを紹介します。

パン… 食パン、コッペパンなどを多く使います。具を乗せて焼いたりします。

麺… 汁物やサラダを合わせるが多いです。

・主菜

肉… 鶏肉・豚肉を使用することが多いです。小学生だと、30g～50g程度使用します。大人は60g程度を目安にします。

魚… この時期だと、いわし、あじ、かつお、さわらなどを使うことが多いです。肉と同じく、小学生は30g～50g、大人は60gを目安にします。他に、ツナ缶は栄養豊富で年中使用できるため給食でよく使います。

豆腐… 豆腐は「畑の肉」とも言われる大豆を使った食品。たんぱく質はもちろん多く含まれ、他にもカルシウムやマグネシウムなども豊富です。豆腐がメインになるレシピを右ページで紹介します。

・副菜

☆野菜は、大人は一日350g、子供は270g～350g摂取することが推奨されています。給食では、「〇〇サラダ」というものは、全てゆでたり蒸したりしたものです。かさが減ってたくさん食べられるというメリットもあります。

汁物… 給食の汁物はとって具沢山！様々な野菜が入ることで、素材のうま味がでて汁物が美味しくなります。野菜をたくさん食べる事にもつながるので、おすすめです。

・牛乳

成長期の子供に必要な「カルシウム」を多く含む牛乳を、毎日200mL出しています。給食がない日でも、牛乳をコップに一杯飲むことをおすすめします。



★カルシウムの量を比べてみると…

・牛乳(200mL)	227 mg
・プレーンヨーグルト(100g)	120 mg
・プロセスチーズ(12g)	76 mg
・調整豆乳(200mL)	65 mg
・木綿豆腐(100g)	86 mg
・ひきわり納豆(50g)	30 mg
・小松菜(50g)	85 mg
・しらす干し(10g)	21 mg

「カルシウムが多い食品」として紹介されること多い食べ物、「一食当たりのカルシウム量」を比べてみました。
他の食材について気になる方は、「日本食品標準成分表」で調べてみましょう。インターネットでも、文部科学省のホームページで調べることができますよ。すべて、「可食部100gあたり」で記載されているので、調べるときは気を付けてください。



<1人当たりが一日にとるカルシウムの目標量は、成長期の子供は700～1000mg、大人は600～800mgです。>

<給食レシピ紹介>ひじきピラフ 4人分

材料

- ・ごはん 600g(2合弱)
- ・炒め油 適量
- ・鶏ひき肉 40g
- ・干しひじき 2g
- ・人参 40g
- ・マッシュルーム 20g
- ・とうもろこし 40g
- ・砂糖 小さじ1弱
- ・しょうゆ 大きじ1
- ・バター 小さじ1

- ① ひじきは、洗った後たっぷりの水につけて戻す。
- ② ごはんは水をやや少なめに炊いておく。
- ③ 人参は粗みじん切りにし、マッシュルームはスライスしておく。
- ④ フライパンに炒め油を熱し、鶏肉を炒める。
- ⑤ 肉の色が変わったら、ひじき、人参、マッシュルーム、とうもろこしを入れる。
- ⑥ 全体に火が通ったら、砂糖、しょうゆを入れて少し煮込む。
- ⑦ 仕上げにバターを入れてしっかりと混ぜる。
- ⑧ 炊き上がったごはんに⑦を混ぜる。

普段は煮物にして食べることが多いひじきを、洋風にアレンジした料理です。「炊いたご飯に炒めた具を混ぜる」方法だと、味付けに失敗が少なくなります。冷凍のミックスベジタブルなどを使うとさらに簡単にできますよ。

<給食レシピ紹介>豆腐のミートグラタン 4人

材料

- ・にんにく 一かけ
- ・玉ねぎ 120g(1/2個分)
- ・豚ひき肉 100g
- ・ケチャップ 大きじ3
- ・赤ワイン 小さじ1
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・豆腐 1丁
(できれば水切りをする)
- ・ミックスチーズ 50g
- ・乾燥パセリ 少々

- ① にんにく、玉ねぎをみじん切りにし、フライパンで炒める。
- ② 豚ひき肉を加え、さらに炒める。
- ③ ケチャップ・赤ワイン・塩・こしょうで味を調える。(ミートソースの完成)
- ④ 豆腐は一口大に切り、耐熱容器に入れる。
- ⑤ 豆腐の上にミートソース、ミックスチーズ、パセリを順に乗せる。
- ⑥ 200℃のオーブンで焼き色がつくまで焼く。(オーブントースターでもよい)

普段洋風に食べることの少ない豆腐をメインにしたおかずです。水気の少ない木綿豆腐がおすすめです。赤ワインは入れなくても構いません。上にかける簡単ミートソースは作り置きもおすすめです。
・パンにチーズと一緒に乗せて焼く
・マカロニと和える
・ご飯にミートソースとチーズをのせて焼く
などさまざまなアレンジができます。

★おすすめホームページ

農林水産省のホームページには、「キッズサイト」があります。身近な作物について、クイズやゲームを通じて学ぶことができます。子供向けのホームページですが、大人も楽しめますよ。



子供たちのいない学校はとても静かです。給食室も、とてもひっそりと…。早く若葉小の子供たちの「給食おいしかった！」の聲が聞きたいと、私も調理員も日々思っています。