



春の献立

～ カルシウムたっぷり！彩り献立～

体が大きく成長する小中学生は、しっかりカルシウムを摂ることが大切です。この時期は、体へのカルシウムの吸収が一番良い時期でもあります。人の骨量は、20歳前後で一生のピーク量を迎えるため、成長期にカルシウムをしっかり蓄えておくことが大切です。春の献立では、ししゃもや桜えびといったカルシウムが多い食材を使い、1日に必要な量の2/3以上を摂ることができます。また、桜えびやきぬさや、抹茶を使い、春らしい彩りに仕上げました。

桜えびときぬさやの炊き込みごはん 牛乳 ししゃもの新緑揚げ 春やさいのみそ汁 清見オレンジ



エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	塩 分 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
671	29.3	21.5	2.8	518	3.1	286	0.29	0.57	49	4.4

※栄養価は、給食1食あたり（小学校3、4年生）で算出しています。

桜えびときぬさやの炊き込みごはん

材料	分量（4人分）	切り方	作り方
米	2合		① 米は洗って浸漬し、ざるに上げておく。 ② きぬさやはゆでてななめに切っておく。桜えび、ごまは乾煎りする。 ③ フライパンに油を熱し、鶏ひき肉を酒を加えて炒める。肉に火が通ったら、にんじん、しめじを加え、しんなりするまで炒める。 ④ 炊飯器に①の米と干切り昆布、だし汁、しょうゆ、食塩を加える。その上に、③をのせて軽く混ぜ炊飯する。 ⑤ ごはんが炊けたら、きぬさやと桜えび、ごまを加えて全体を混ぜる。
サラダ油	小さじ1		
鶏ももひき肉	40g		
酒	大さじ1		
にんじん	中1/6本	千切り	
しめじ	1/3パック	小房に分ける	
乾燥干切り昆布	2g	もどす	
しょうゆ	大さじ1		
食塩	小さじ1/2		
だし汁	2合分の目盛りより少なめ		
きぬさや	20g	すじをとる	
桜えび	大さじ5		
白いりごま	大さじ1		



ししゃもの新緑揚げ

材料	分量（4人分）	切り方	作り方
子持ちししゃも	8本	1人2本	① 小麦粉、抹茶、水を軽く混ぜて衣を作る。 ② ししゃもの水分を取り、衣をつけて170℃の油で揚げる。
小麦粉	大さじ5		
抹茶	小さじ1		
水	約80cc		
揚げ油	適量		



春やさいのみそ汁

材料	分量（4人分）	切り方	作り方
じゃがいも	中1個	1.5cm角切り	① 鍋に分量のだし汁をとり、にんじん、たまねぎ、じゃがいもを入れて煮る。 ② にんじんが煮えたら、油揚げ、キャベツ、こまつなを入れる。 ③ ひと煮立ちしたら、みそを入れて味を調える。 ④ 最後にわかめを加える。
にんじん	中1/4本	5mmいちょう切り	
たまねぎ	1/4個	5mm薄切り	
キャベツ	大きめの葉1枚	1cm短冊切り	
こまつな	1/5束	2cm幅	
油揚げ	1/4枚	油抜きをし短冊	
乾燥わかめ	1g	水でもどす	
白みそ	大さじ2		
だし汁	400ml		



