

給食センターから こんにちは

給食おすすめレシピ 《鉄・カルシウム》

令和7年6月
発行 栄養士会

今年度は、給食おすすめレシピ（栄養素編）をテーマとして、不足しがちな栄養素が多くとれる料理をご紹介します。ぜひお試しください！

※材料は4人分（お好みで加減してください）

学校給食摂取基準（給食1人1回あたりの基準値）

	児童（6～7歳）	児童（8～9歳）	児童（10～11歳）	生徒（12～14歳）
鉄	3mg	3mg	4mg	4mg
カルシウム	300mg	350mg	400mg	420mg

◆レバーとポテトのピーナッツ和え◆

1食あたり鉄約4.0mg カルシウム約47mg

豚レバー（スライス）	100g	
*牛乳	大さじ2	
*しょうが（すりおろす）	小さじ1/2	
*しょうゆ	小さじ1	
*酒	小さじ1	
片栗粉	適量	
じゃがいも（一口大）	中1個	
揚げ油	適量	
小松菜（3cmに切る）	2株	
ピーナッツ（細かく刻む）	15粒	
しょうゆ	大さじ2	
砂糖	大さじ1と1/3	

- ①レバーと*の材料を混ぜ、下味をつける。
- ②小松菜をゆでて冷ます。
- ③しょうゆと砂糖を煮立て、たれを作る。
- ④じゃがいもを素揚げする。
- ⑤①の汁気を切り、片栗粉をまぶして揚げる。
- ⑥レバー・じゃがいも・小松菜・たれを和え、ピーナッツをふりかけてできあがり。

◆生揚げのそぼろあんかけ◆

1食あたり鉄約1.2mg カルシウム約95mg

生揚げ（食べやすく切る）	大1枚（240g）	
サラダ油	適量	
鶏もも ひき肉	50g	
しょうが（すりおろす）	小さじ1	
酒	小さじ1	
しょうゆ	小さじ2強	
砂糖	小さじ1強	
長ねぎ（みじん切り）	中1/2本	
かつおだし汁	大さじ2強	
（または水+和風だしの素）		
片栗粉（水で溶く）	小さじ1と1/2	

- ①生揚げをフライパンやトースターで、焼き目がつくまで焼く。
- ②鍋に油を熱し、しょうが・ひき肉を炒める。
- ③長ねぎと調味料・だし汁を加え煮て、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④①の生揚げに③のあんをかけてできあがり。

◆切干大根のごま和え◆

1食あたり鉄約0.1mg カルシウム約40mg

切干大根（戻して3cmに切る）	15g	
きゅうり（せん切り）	1/2本	
にんじん（せん切り）	1/4本	
砂糖	小さじ2	
しょうゆ	小さじ2	
穀物酢	小さじ1	
サラダ油	小さじ1弱	
白すりごま	小さじ1弱	
白いりごま	小さじ1弱	

- ①切干大根・にんじんをゆでて水気をよく切り、冷ます。
- ②①の野菜ときゅうり・ドレッシング・ごまを和えてできあがり。

◆いりごナッツ◆

1食あたり鉄約0.9mg カルシウム約95mg

煮干し（かたくちいわし）	15g	
ローストアーモンド	15g	
しょうゆ	小さじ1/2	
砂糖	小さじ1	
水	小さじ2/3（様子を見て加減）	
白いりごま	適量	

- ①煮干しとアーモンドを天板に広げて並べ、オーブンで焼く。（目安：180℃ 10分）
- ②しょうゆ・砂糖・水を煮立て、ごまを加える。
- ③①に②をからめてできあがり。

◆カル鉄サラダ◆

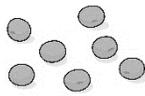
1食あたり鉄約0.3mg カルシウム約76mg

干し芽ひじき（もどす）	8g	
*みりん	小さじ1/2	
*酒	小さじ1/2	
*しょうゆ	大さじ1	
*和風だしの素	少々	
にんじん（せん切り）	1/3本	
きゅうり（せん切り）	小1本	
ロースハム（短冊切り）	3枚	
プロセスチーズ（角切り）	30g	
りんご酢 } 混ぜる（ドレッシング）	小さじ2	
サラダ油 } 大さじ1		

- ①*の調味料（水を適宜）でひじきを煮て冷ます。
- ②にんじんをゆでて冷ます。
- ③①②ときゅうり・ハム・チーズをドレッシングと混ぜ合わせてできあがり。

◆きなこ大豆◆

1食あたり鉄約1.2mg カルシウム約27mg

炒り大豆	40g	
砂糖	大さじ2	
水	大さじ1	
きなこ	大さじ2	

- ①砂糖と水を煮立て、大豆を加えてよくかき混ぜる。
- ②きなこを加え、からっとするまで混ぜてできあがり。