

作ってみよう！



給食の献立から

歯と骨を強くする！

カルシウムたっぷり

メニュー ♪



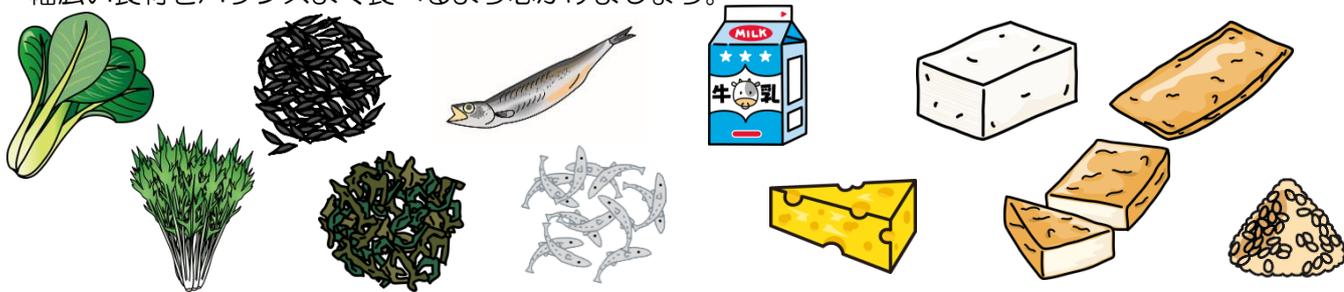
2023年9月
城陽市立学校給食センター

カルシウムは成長期にとっても大切！

日本人の食事で不足しがちなミネラルのひとつにカルシウムがあげられます。カルシウムは人体に含まれるミネラルの中で最も量が多い成分で、体内におけるカルシウムの99%は骨・歯に含まれ、残り1%は血液などに存在します。骨の形成に欠かせない成分であり、不足すると骨軟化症や骨粗しょう症などのリスクが高まります。また、骨量は20歳頃までにピーク（最大骨量）に達しますので、成長期の子どもにはとても重要な栄養素です。

カルシウムをたくさん摂るために

カルシウムを多く含む食品を一度にたくさん摂取しても、吸収できるカルシウム量は限られていますので、日々の積み重ねが大切です。日ごろから、野菜、海藻類、魚介類、牛乳・乳製品、大豆・大豆製品、ごまなど幅広い食材をバランスよく食べるよう心がけましょう。



このレシピ集に載せている調味料の量は、給食で使用している量です。給食の大量調理と家庭料理では水の蒸発量が異なるので、調節してください。特にタレ・ソース類については家庭の量では焦げやすいので、火加減の調整や水の追加を行ってください。

学校給食では「ブイヨン」は無塩の鶏ガラだしを冷凍したものを使用します。ご家庭で粉末のブイヨンを使用される場合は、この分量より少なめの量で、味をみながら作ってください。



主食（丼・めん・カレー）

マーボー豆腐丼

材料（4人分）

豆腐(2cm角)	1丁	★赤みそ	大さじ1
牛肉ミンチ	60g	★三温糖	小さじ1/3
豚肉ミンチ	40g	★濃口醤油	大さじ1
しょうが(おろす)	1/2片	★みりん	大さじ1/2
にんにく(おろす)	1/2片	★トウモロコシ	お好みで
たまねぎ(スライス)	210g	★水	1カップ
にんじん(千切り)	50g	片栗粉	大さじ3/4
青ねぎ(小口切り)	20g	ごま油	小さじ1/2



豆腐

カルシウムたっぷり食材

作り方

- ①フライパンにごま油を熱し、しょうが、にんにく、牛肉ミンチ、豚肉ミンチを肉の色が変わるまで炒める。
- ②たまねぎ、にんじんを加え、炒める。
- ③★の調味料をあわせておき、②に加えて煮立たせる。
- ④豆腐を入れて、更に煮立たせる。
- ⑤片栗粉を水(分量外)で溶き、④に入れてとろみをつける。
- ⑥最後に青ねぎを加える。

主食（丼・めん・カレー）

カルちゃんたっぷり！豚みそ丼

材料（4人分）

豚肉スライス	120g
にんじん(千切り)	40g
切干大根(5cm長)	13g
小松菜(2cm幅)	70g
緑豆もやし	100g
★酒	大さじ1
★上白糖	小さじ2
★みりん	大さじ2/3
★オスターソース	小さじ1
★濃口醤油	小さじ1/2
★赤みそ	大さじ1・1/3
★トウモロコシ	お好みで
白いりごま	小さじ2
片栗粉	小さじ1

作り方

- ①フライパンに油(分量外)をひき、豚肉を炒める。
- ②にんじん、水戻しして切った切干大根、小松菜を加えて更に炒める。
- ③★の調味料をあわせておく。
- ④もやしを加えて強火にし、さっと炒める。
混ざったら③を加えて更に炒める。
- ⑤片栗粉を水(分量外)で溶き、加えてとろみをつける
- ⑥炊いておいたごはんの上に⑤を盛り付け、
最後に白いりごまを上からふる。

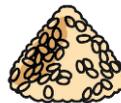
カルシウムたっぷり食材



切干大根



小松菜



ごま

主食（丼・めん・カレー）

切干大根入りピビンバ

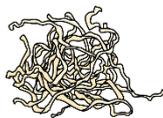
材料（4人分）

牛肉細切り	120g
ぜんまい水煮	30g
切干大根(5cm長)	20g
にんじん(千切り)	40g
緑豆もやし	80g
チンゲンサイ(2cm幅)	60g
☆酒	小さじ 1/3
☆おろしにんにく	少々
★三温糖	大さじ 2/3
★濃口醤油	大さじ 1
★淡口醤油	小さじ 1
★みりん	小さじ 1/3
ごま油	小さじ 1/2
白いりごま	小さじ 2
一味唐辛子	お好みで
片栗粉	小さじ 1

作り方

- ①ぜんまいはさっと茹でておく。切干大根は水戻しして、切っておく。
- ②フライパンにごま油をひき、牛肉を炒める。炒める際に☆の調味料を加える。
- ③にんじん、ぜんまい、切干大根を加えて、更に炒める。
- ④もやしを加えて強火にし、さっと炒める。
混ざったら★の調味料を加え、炒める。
- ⑤チンゲンサイを加えてさっと炒める。
- ⑥片栗粉を水(分量外)で溶き、⑤に加えてとろみをつける。
- ⑦一味唐辛子を加える。
- ⑧炊いたごはんの上に⑦を盛り付け、最後に白いりごまを上からふる。

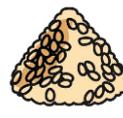
カルシウムたっぷり食材



切干大根



チンゲンサイ



ごま

主食（丼・めん・カレー）

カルちゃんたっぷり！こぎつね丼

材料（4人分）

油あげ	90g
たまねぎ(スライス)	160g
にんじん(千切り)	40g
むぎ枝豆	20g
ちりめんじゃこ	16g
しょうが(みじん切り)	少々
白いりごま	小さじ2
★三温糖	小さじ1
★みりん	小さじ1/2
★濃口醤油	小さじ2
★塩	小さじ1/4
片栗粉	小さじ2/3
削り節	2g
水	1/2カップ

作り方

- ①削り節でだしをとる。
- ②油あげは湯に通して油抜きし、短冊切りにする。
- ③ ①にたまねぎ、にんじん、しょうがを加えて、少ししんなりするまで煮る。
- ④油あげ、ちりめんじゃこを加える。
- ⑤★の調味料を加え、煮る。
- ⑥油あげに味が染み込んだら、枝豆を加え、水(分量外)で溶いた片栗粉を加え、とろみをつける。
- ⑦炊いたごはんの上に⑥を盛り付け、最後に白いりごまを上からふる。

カルシウムたっぷり食材



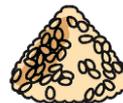
油あげ



枝豆



ちりめんじゃこ



ごま

主食（丼・めん・カレー）

きつねうどん ※給食では減量ごはんと組み合わせるので、1食分としては少ない量です。

材料（4人分）

うどん	180g
油あげ	80g
☆三温糖	大さじ1
☆濃口醤油	小さじ1
☆だし汁(作り方①)	大さじ3
かまぼこ(いちょう切り)	20g
たまねぎ(スライス)	100g
にんじん(いちょう切り)	60g
青ねぎ(小口切り)	30g
★濃口醤油	小さじ1強
★淡口醤油	小さじ1強
★塩	少々
★みりん	小さじ1
だし昆布	4cm角1枚
煮干	12g
水	2カップ

作り方

- ①煮干しと昆布でだしをとる。油あげは湯に通して油抜きし、短冊切りにする。
- ②☆の調味料と①の油あげを鍋に入れ、煮る。
- ③①の残りのだしに、たまねぎ、にんじん、かまぼこを入れて煮る。
- ④野菜がしんなりしてきたら、★の調味料を加えて煮込む。
- ⑤うどん、②の油あげ、青ねぎを加える。

カルシウムたっぷり食材



油あげ



主食（丼・めん・カレー）

カルちゃんたっぷり！鯖カレー

材料（4人分）

さば水煮缶(ほぐす)	1/2 缶
たまねぎ(角切り)	120g
にんじん(角切り)	60g
じゃがいも(角切り)	120g
なす(いちょう切り)	40g
トマト水煮缶(角切り)	52g
セロリ(あらみじん切り)	20g
しょうが(みじん切り)	2g
おろしにんにく	小さじ 1/2
ローレル	1 枚
★カレー粉	小さじ 1/2 ※お好みで
★ウスターソース	小さじ 2/3
★カレールウ	3 かけ(約 60g)
★ garam masala	少々
塩・こしょう	少々
水	1 カップ

作り方

- ①じゃがいも、なすは切った後水さらしする。
- ②フライパンに油(分量外)をひき、たまねぎを炒める。しんなりしたら、にんじんを加える。
- ③続いてじゃがいも、なすの順に加え、炒める。
- ④水、セロリ、さば、にんにく、しょうが、ローレルを加え、野菜が柔らかくなるまで煮込む。
- ⑤火を止め、★の調味料を加えて混ぜる。ルウが溶けたら再び火をつけ、弱火で5分ほど煮込む。
- ⑥味見をして、塩こしょうで味を調える。

カルシウムたっぷり食材

骨ごと使うことで、カルシウムをたっぷりとれます！



さば水煮缶

主菜（メインのおかず）

厚揚げの野菜あんかけ

材料（4人分）

厚揚げ（ひと口大）	240g
豚肉スライス	90g
たまねぎ（スライス）	110g
にんじん（いちょう切り）	90g
干しいたけ（スライス）	3g
青ねぎ（小口切り）	20g
しょうが（みじん切り）	1/3片
★濃口醤油	小さじ1
★淡口醤油	大さじ1
★三温糖	小さじ1
★みりん	大さじ1/2
★酒	小さじ1
片栗粉	小さじ2
削り節（だしをとる）	7g
水	1カップ

作り方

- ①干しいたけは水で戻してスライスする。戻し汁をだしとあわせる。
- ②沸騰させただしに、豚肉を入れる。
- ③たまねぎ、にんじん、しいたけを入れ、煮る。
- ④厚揚げはさっと湯通ししてからひと口大に切る。
- ⑤③の鍋に④の厚揚げ、しょうがを入れる。
- ⑥★の調味料を加える。
- ⑦片栗粉を水（分量外）で溶き、⑥に加えてとろみをつける。
- ⑧最後に青ねぎを加える。

カルシウムたっぷり食材



厚揚げ

主菜（メインのおかず）

厚揚げの中華煮

材料（4人分）

豚肉スライス	60g
厚揚げ（ひと口大）	200g
たまねぎ（スライス）	240g
にんじん（いちょう切り）	60g
シーフードミックス	40g
チンゲンサイ（2cm幅）	40g
ホールコーン	30g
おろしにんにく	小さじ1/2
しょうが（みじん切り）	1/2片
★三温糖	小さじ1/2
★オイスターソース	小さじ1
★塩	ひとつまみ
★こしょう	少々
★濃口醤油	大さじ1
片栗粉	小さじ2
水	3/4カップ

作り方

- ①厚揚げはさっと湯通ししてからひと口大に切る。
- ②シーフードミックスは下茹でしておく。
- ③豚肉、たまねぎ、にんじんを炒める。（油分量外）
- ④水、シーフードミックス、にんにく、しょうが、厚揚げを加え、煮込む。
- ⑤★の調味料を加える。
- ⑥ホールコーン、チンゲンサイを加える。
- ⑦片栗粉を水（分量外）で溶き、⑥に加えてとろみをつける。

カルシウムたっぷり食材



厚揚げ



チンゲンサイ

主菜 (メインのおかず)

マーボー大根

材料 (4人分)

豚肉ミンチ	60g	★酒	小さじ1
大根(厚めのいちょう切り)	200g	★赤みそ	大さじ1
厚揚げ(ひと口大)	120g	★三温糖	大さじ1
にんじん(いちょう切り)	80g	★淡口醤油	大さじ1
たまねぎ(スライス)	80g	★オイスターソース	小さじ1/2
たけのこ水煮(いちょう切り)	60g	★チキンブイヨン	適量
グリーンピース	16g	★トウバンジャン	お好みで
おろしにんにく	小さじ1/2	片栗粉	小さじ2
水	3/4カップ		

カルシウムたっぷり食材



厚揚げ

作り方

- ①厚揚げはさっと湯通ししてからひと口大に切る。
- ②豚肉ミンチ、おろしにんにくを炒める。(油分量外)
- ③にんじん、たまねぎ、たけのこ、だいこんを加え、炒める。油がなじんだら水を加え、煮る。
- ④★の調味料、グリーンピースを加える。最後に水(分量外)で溶いた片栗粉を加え、とろみをつける。

主菜 (メインのおかず)

すき焼き煮

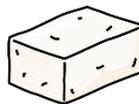
材料 (4人分)

牛肉スライス	120g
焼き豆腐(ひと口大)	1/2丁
はくさい(2cm幅)	120g
たまねぎ(スライス)	120g
切り麩(水戻し)	8g
糸こんにゃく	120g
春菊(3cm幅)	20g
★淡口醤油	小さじ1
★濃口醤油	大さじ1・1/3
★三温糖	大さじ1・1/3
★みりん	小さじ2
水	1カップ

作り方

- ①牛肉を炒める。(油分量外)
- ②たまねぎ、はくさい、こんにゃくを加える。
- ③水、★の調味料を加え、煮込む。
- ④切り麩、春菊を加え、さっと煮る。

カルシウムたっぷり食材



焼き豆腐



春菊

主菜（メインのおかず）

白菜のクリーム煮

材料（4人分）

シオルダーベーコン	60g
鶏もも肉(ひと口大)	80g
にんじん(角切り大)	60g
たまねぎ(角切り大)	160g
はくさい(2cm幅)	220g
★バター	12g
★小麦粉	12g
★牛乳	2/3カップ
☆塩	小さじ1/3
☆こしょう	少々
☆白ワイン	小さじ1
☆生クリーム	大さじ1
チキンブイヨン	適量
水	1カップ

作り方

- ①★の食材でホワイトルウを作る。
(バターを溶かし、小麦粉をふるい入れ、弱火で炒める。
さらっとしてきたら牛乳を3回に分けて混ぜながら加える。)
- ②別の鍋でベーコン、鶏肉を炒める。(油分量外)
- ③にんじん、たまねぎを加え、炒める。
- ④はくさい、水、ブイヨンを加えて煮込む。
- ⑤火が通ったら、①のホワイトルウを加える。
- ⑥☆の調味料を加える。

カルシウムたっぷり食材



牛乳

副菜（サフのおかず）

ひじきの炒め煮

材料（4人分）

ひじき	10g（水戻し）
油あげ	30g（短冊切り）
にんじん	16g（千切り）
★濃口醤油	大さじ1/2
★三温糖	小さじ2
だし汁（煮干し）	30cc

作り方

- ①油あげは湯に通して油抜きし、短冊切りにする。
- ①だし汁ににんじん、ひじき、油あげを入れる。
- ②★を入れて調味し、煮含めて水分をとばす。

カルシウムたっぷり食材



ひじき



油あげ

切干大根のシャキッと和え

材料（4人分）

☆切干大根	15g（水戻し）
☆水菜	50g（ざく切り）
☆キャベツ	50g（太めの千切り）
☆にんじん	20g（千切り）
ツナ	1/2缶
★レモン汁	小さじ1/2
★濃口醤油	大さじ1/2
★酢	小さじ1
★上白糖	少々

カルシウム たっぷり食材



水菜



切干大根

作り方

- ①☆はそれぞれさっと茹でて水気を切り冷やしておく。
- ②★を合わせておく。
- ②①、ツナ、②を和えて調味する。

副菜（サフのおかず）

水菜のカルカルじゃこサラダ

材料（4人分）

油あげ	20g（短冊切り）
★三温糖	小さじ1/2
★みりん	小さじ1/2
★濃口醤油	小さじ1/2
★水	大さじ1・小さじ1
水菜	60g（ざく切り）
白菜	80g（ざく切り）
ちりめんじゃこ	6g
☆塩	少々
☆こしょう	少々
☆酢	大さじ1/2
☆濃口醤油	小さじ1
☆三温糖	小さじ1/2
☆油	小さじ1/2

作り方

- ①野菜とちりめんじゃこはさっと茹でて水気を切り、冷やしておく。
- ②油あげをさっと茹でて、★で下味をつける。
- ③①、②と☆を和え、調味する。

カルシウムたっぷり食材



ちりめんじゃこ



油あげ



水菜

副菜（サフのおかず）

小松菜とコーンの変わり和え

材料（4人分）

小松菜	60g（ざく切り）
キャベツ	60g（太めの千切り）
にんじん	30g（千切り）
ホールコーン	40g
ちりめんじゃこ	4g
★白すりごま	小さじ1/2
★白いりごま	小さじ1
☆淡口醤油	大さじ1/2
☆三温糖	小さじ1

作り方

- ①野菜とちりめんじゃこはさっと茹でて、水気を切り冷やしておく。
- ②①と☆を和え調味し、★を入れ混ぜる。

カルシウムたっぷり食材



小松菜



ちりめんじゃこ



ごま

汁物

クリームコーンのスープ

材料（4人分）

ベーコン	40g（短冊切り）
★たまねぎ	180g（1cm角切り）
★じゃがいも	120g（1.5cm角切り）
★にんじん	60g（1cm角切り）
パセリ	2g（みじん切り）
☆ホールコーン	40g
☆クリームコーン	100g
☆牛乳	大さじ4
☆シュレッドチーズ	16g
☆塩	小さじ1/2
☆こしょう	少々
☆生クリーム	大さじ1/2
チキンブイヨン	適量
水	1カップ

作り方

- ①ベーコンを炒める。
- ②★を入れてさらに炒める。
- ③水、ブイヨンを入れて煮込み、野菜がやわらかくなったら、☆を入れて調味する。
- ④最後にパセリを入れて仕上げる。

カルシウムたっぷり食材



牛乳



チーズ

計量スプーン・計量カップによる重量表

食品	小さじ (5ml)	大さじ (15ml)	カップ (200ml)	食品	小さじ (5ml)	大さじ (15ml)	カップ (200ml)
水・酢・酒	5	15	200	ケチャップ	6	18	240
塩	6	18	240	牛乳	6	17	210
しょうゆ	6	18	230	みそ	6	18	230
さとう	3	9	130	小麦粉	3	9	110
油	4	12	180	パン粉	1	3	40
みりん	6	18	230	かたくり粉	3	9	130
ウスターソース	6	18	240	カレー粉	2	6	
マヨネーズ	4	12	190	いりごま	2	6	

単位：g