



今市第三小学校 給食人気メニューレシピ

副菜（からだの調子を整える）

カルシウムたっぷりスープ

成長期には欠かすことのできない“カルシウム”を多く含んだ食材（高野豆腐、小松菜、わかめ、ごま等）を使ったスープです。隠し味にラー油を加えるのがポイントです。最後に、溶き卵を加えてもおいしく仕上がります。

【材料】（小学校中学年一人分）

- ・高野豆腐…8 g
- ・にんじん…8 g
- ・もやし…20 g
- ・小松菜…12 g
- ・カットわかめ…0.5 g
（・卵…20 g）

- ・水…130ml
- ・ガラスープの素…0.6 g
- ・塩…0.3 g
- ・しょうゆ…1.5 g
- ・こしょう…少々
- ・でんぷん…0.8 g
- ・いりごま…少々
- ・ラー油…少々



【作り方】

- ① 野菜は洗って皮をむき、にんじんはいちょう切り、小松菜は3cmに切る。
- ② 高野豆腐をお湯で戻して食べやすい大きさに切る。（湯戻し不要のタイプはそのまま煮汁に入れる。）
- ③ 鍋に水を沸かし、にんじん、もやし、小松菜の順に煮て、ガラスープの素、塩、しょうゆ、こしょうを加える。
- ④ 水でといたでんぷん（片栗粉）を回し入れて、とろみをつける。
- ⑤ わかめ、いりごま、ラー油を加える。
- ⑥ 卵を加える場合は、卵をといいて鍋に回し入れ、卵が固まったら火を止める。

【栄養価】（一人あたり）

エネルギー65kcal、たんぱく質 4.9g、脂質 3.1g、塩分 1.0g、カルシウム 82mg

年齢や性別によって異なりますが、小学生のカルシウムの必要量（1日）は、550～750mgとされています。（給食では、1食で350mg摂取できるように努力しています。）意識して摂取しないと、なかなかクリアできる数値ではないので、ご家庭でも意識してカルシウムをとっていただきたいと思います。