

# 3月の給食献立より

- ・コッペパン
- ・いちごジャム
- ・牛乳
- ・チリコンカーン
- ・かるちゃんサラダ
- ・ぶどうゼリー



うまみをアップして食べやすくするために、ツナやかつおぶしを入れてもおいしいです。



かるちゃんサラダ(4人分)

キャベツ	80 g
こまつな	60 g
にんじん	20 g
ちりめんじゃこ	20 g
チーズ	20 g
乾燥 ひじき	5 g
食酢	小さじ2
サラダ油	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
砂糖(上白糖)	小さじ1
こしょう	少々

カルシウムは、骨や歯の材料になるだけでなく、筋肉を動かしたり、血を止めたりする働きもあります。成長期においては、骨量をしっかり増やすために、成人よりもたくさんのカルシウムを摂取する必要があります。

学校給食では、あえものやサラダにもカルシウムの多い食材をいろいろ取り入れています。

## かるちゃんサラダには、どれくらいカルシウムが入っているの？



給食では、1か月を平均して、小学校中学年でカルシウム350mg(かるちゃん70個)がとれるように献立を考えています。そのうち、牛乳は227mg(かるちゃん45個)を占めています！



かるちゃん1個で5mgのカルシウムを表しています。サラダの分量は、小学校中学年1人分の量です。

## かるちゃんサラダ(作り方)

- ① ひじきは水でもどす。こまつなは2cm位の長さに切る。キャベツとにんじんは短冊切りにする。
- ② 切った野菜とひじきをゆでて、水をきり、冷蔵庫で冷やす。
- ③ ドレッシングを作り、②の野菜とひじき、角切りにしたチーズ、ちりめんじゃこをあえる。(ちりめんじゃこは、さっと煎ると香ばしくておいしい。)