

# 夜間学校給食

## ～ カルシウムレシピ ～



北海道教育委員会

# はじめに

各学校におかれては、道教委の基本献立を活用しながら、生徒の実態・地域の実情等を踏まえた夜間学校給食を実施されていますことに感謝申し上げます。

さて、夜間学校給食は、勤労青少年教育の重要性に鑑み、働きながら高等学校の夜間課程において学ぶ青少年の心身の健全な発達に質し、あわせて国民の食生活改善に寄与するために実施しています。

食べることは、夜間定時制高校ではとても大切な教育であり、給食は授業と同等の教育効果のある活動の一つです。

「生きる力」はまず食べることから始まります。夕食時間において、生徒一人一人が、これからの学習活動に意欲的に取り組めるように、リラックスし、楽しくバランス良く食事をしてほしいと願っています。

昨年度の「たんぱく質レシピ」に引き続き、本年度は、カルシウムの必要性や簡単においしくカルシウムを摂ることができる献立や調理方法、食材の一口メモなどをまとめた「カルシウムレシピ」を作成しました。

夜間学校給食の一層の充実や食育の推進のため、御家庭においても活用していただけますことを期待しています。

令和6年（2024年）12月

北海道教育庁学校教育局健康・体育課

## 《参考資料》

- ・一般社団法人Jミルクホームページ
- ・一般財団法人全国豆腐連合会ホームページ
- ・山梨県富士吉田市ホームページ
- ・農林水産省ホームページ ([https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/minna\\_navi/topics/topics1\\_05.html](https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/minna_navi/topics/topics1_05.html))
- ・厚生労働省ホームページ (<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/food/e-02-007.html>)
- ・厚生労働省 「令和4年国民健康・栄養調査」「日本人の食事摂取基準 2020」
- ・文部科学省 日本食品標準成分表（八訂）

# も

# く

# じ

大切な栄養素 カルシウム	2
強い骨をつくろう	3
かんたん調理のコツ	4

## 主食

じゃこチャーハン	4
桜えびのごはん	5
そばろ丼	5
トマトクリームスパゲティー	6
グラタン	6
フレンチトーストのチーズサンド	7
みずなのお好み焼き	7

## 汁物

ミルクみそ汁	8
ふわふわスープ	8
コーンポタージュ	9
和風ポトフ	9

## 主菜

春巻（2種）	10
高野豆腐のチーズフライ	10
豆腐のふわふわ照り焼き	11
はんぺんナゲット	11
わかさぎのチーズ揚げ	12

## 簡単缶づめレシピ

いわしのかば焼きチーズいなり	12
----------------	----

## 副菜

ミルクきんぴら	13
切干大根の炒め煮	13
菜の花とツナのマヨ焼き	14
納豆和え	14
ひじきのサラダ	15
いろいろ野菜のじゃこサラダ	15

## デザート

豆腐のチョコトリュフ	16
ココアプリン	16
フローズンヨーグルト	16
レンジで簡単 かぼちゃ蒸しパン	17
高野豆腐のかりんとう	17

# 大切な栄養素 カルシウム

## こんなにあるカルシウムの働き

出典：Jミルクホームページ  
カルシウムのすべて（監修 女子栄養大学 栄養学部 教授 上西一弘）

- 骨や歯の材料になる。
- 筋肉を動かす。
- 唾液・胃液・膵液やホルモンの分泌を促す。
- 脳からの神経伝達をスムーズにする。
- 心臓から全身に血液を送り出す。
- 出血を止める。
- 細胞を分裂・増殖・分化する。



人体に最も多い  
ミネラルだよ

## 日本人の食生活の中で一番不足しがちなのがカルシウム

15～29歳の人が一日に必要なカルシウムの摂取量は、

男性800mg、女性650mgです。

出典：厚生労働省 日本人の食事摂取基準2020版

しかし実際は・・・

男性500mg、女性370mgしかとれていません。

出典：厚生労働省 令和4年国民健康栄養調査



## カルシウムが不足すると、なぜよくないの？

出典：Jミルクホームページ  
カルシウムのすべて  
（監修 女子栄養大学 栄養学部 教授 上西一弘）  
厚生労働省ホームページ

カルシウムの99%は骨や歯に存在し、残りは血液や細胞、筋肉のなかに存在して、いろいろな働きをしています。血液中のカルシウムの濃度は、一定の範囲内に維持され、生命を維持しています。カルシウム摂取が多い時は骨に蓄えられ、血液中のカルシウムが不足すると、骨から取り出して濃度を一定に保っています。

カルシウムの不足が続くと、骨から血液へ取り出される量が多くなることにより、骨量が減少し骨折しやすくなったり、将来、骨粗鬆症になる可能性があります。

## カルシウム貯金ができるのは20歳ころまで

出典：Jミルクホームページ  
カルシウムのすべて  
（監修 女子栄養大学 栄養学部 教授 上西一弘）  
厚生労働省ホームページ

人間の骨量は、成長期に増加し、女性では18歳前後、男性では20歳前後に最大骨量に達します。その後はしばらく横ばいで、加齢に伴い減少します。特に女性は、50歳ころから骨量が減少しやすくなります。

### 骨粗鬆症とは？

骨の強さが低下して、骨折しやすい状態になることです。高齢になってからの骨折は、歩けなくなったり、そのまま寝たきりになったりと、生活の質（QOL）を大きく損なうことがあるため、若いうちからの予防が重要です。

骨粗鬆症の予防は、カルシウム、ビタミンDなどの栄養をしっかりと摂り、適度な運動をして骨を丈夫にすることが大切です。

# 強い骨をつくろう

## カルシウムを上手に摂ろう

### 骨 カルシウムを多く含む食品

出典：農林水産省ホームページ  
文部科学省 日本食品標準成分表（八訂）

牛乳・乳製品			魚介類		
					
牛乳 (1杯/200ml) 227mg	スライス チーズ (1枚/15g) 95mg	ヨーグルト (100g) 120mg	わかさぎ (5尾/50g) 225mg	しらす干し 半乾燥品 (10g) 52mg	干しえび (3g) 60mg
野菜・海藻類			大豆製品		
					
小松菜 (1株/30g) 51mg	切干大根 (10g) 50mg	干しひじき (10g) 100mg	木綿豆腐 (半丁/150g) 140mg	高野豆腐 (1個/20g) 126mg	納豆 (1パック/40g) 36mg

### 骨 ビタミンDを合わせて摂ろう

出典：Jミルクホームページ  
カルシウムのすべて・若い女性の「やせ」と日本人の栄養問題  
(監修 女子栄養大学 栄養学部 教授 上西一弘)  
農林水産省ホームページ

ビタミンDは、カルシウムの吸収や、骨への沈着を助けます。  
ビタミンDを多く含む食品は、魚介類（いわし、サンマ、鮭）、きのこ類（きくらげ、椎茸）、卵類などがあります。  
また、ビタミンDは、日光を浴びることで体内で生成されますが、地域や季節、天候、服装などにより、生成される量に違いがあります。

### 骨 たんぱく質も忘れずに

出典：Jミルクホームページ  
若い女性の「やせ」と日本人の栄養問題（監修 女子栄養大学 栄養学部 教授 上西一弘）



骨の重量の約4分の1は、たんぱく質の一種であるコラーゲンです。弾力のあるコラーゲンの繊維の束に、カルシウムなどミネラルが付着することで、しなやかで、強い骨が作られます。

### 骨 適度な運動も必要

出典：Jミルクホームページ  
カルシウムのすべて（監修 女子栄養大学 栄養学部 教授 上西一弘）

カルシウムの吸収率を向上させるためには、運動をして骨に刺激を与えることも大切です。運動すると、骨まわりの筋肉量や強さが増すので骨の補強にもなります。

## かんたん調理のコツ



### ○電子レンジ ※取り出したときの蒸気に注意しましょう。

#### 【茹で野菜】

種類や量にもよりますが、600Wでおおよそ2～3分です。こまつなやなどは、加熱後すぐに冷水にさらすと、色をキープできます。

#### 【スープ】

耐熱カップに、材料と調味料を入れ、600Wでおおよそ2～3分です。牛乳や豆乳は沸騰するとあふれてくるので、大きめの容器で作るとよいです。たまごは、卵黄が破裂してしまうので、溶きほぐして入れましょう。

#### 【煮物】

耐熱容器に、材料と調味料を入れ、600Wで5分程度です。途中でひっくり返したり、余熱で味をしみこませるとよいです。

### ○キッチンばさみ

いろいろな食材を、ちょっとだけ切るのにととても便利です。生肉は少し切りにくいです。

### ○だし汁のとり方

耐熱容器に水とかつお節を入れて、レンジで1～2分加熱し、かつお節を取り出す。(水150ml・かつお節3g) また、かつお節などのだしが、だしパックになっているものや、粉状になって入れるだけのものもあります。

## じゃこチャーハン

エネルギー 461 Kcal  
カルシウム 246.3 g



ちりめんじゃこは、いわしの稚魚を茹でて乾燥させたものです。いわしの稚魚を釜ゆでし、少し乾燥させたものをしらす干し、さらに乾燥させたものがちりめんじゃこです。

じゃこは塩分があるので、量に合わせて調味料の量も加減するとよいです。

※出典：山梨県富士吉田市ホームページ

材料	1人分 (g)	切り方	作り方
米	100 1合=150g	洗米して浸漬	1 ごはんは、少しだけ硬めに炊く。 2 半量のサラダ油を熱し、にんじん、じゃこ、ピーマンを加え炒め、一度取り出す。 3 残りのサラダ油を熱し、たまごを加え半熟になったら、ごはん、2のにんじん、じゃこ、ピーマンを加えて炒め、ねぎを加える。 4 3の隙間に、ごま油を入れ、その上に醤油を入れ香ばしい香りがしたら全体に混ぜ、塩、こしょうで調味する。
たまご	25 M1/2個	溶きほぐす	
サラダ油	2		
ちりめんじゃこ	10		
にんじん	10	みじん切り	
ピーマン	10	みじん切り	
ねぎ	15	小口切り	
ごま油	0.5		
醤油	1		
塩	0.5 ひとつまみ		
こしょう	0.02 少々		

## 桜えびのごはん

エネルギー 374 Kcal  
カルシウム 100.2 g



桜えびの色がとてもきれいなので、お祝いのごはんや、お弁当、おにぎりにもおすすめです。  
桜えびは、卵焼き、かきあげ、炒めものなどに入れてもおいしいです。

材料	1人分 (g)	切り方	作り方
米	100 1合=150g	洗米して浸漬	1 浸漬した米に、酒、塩、水、しょうが、干しえびを入れて炊飯する。
酒	2 小さじ1/2弱		
塩	0.05 少々		2 炊き上がったご飯に、ごまを混ぜる。
水	120		
しょうが	1	細かい千切り	※ しょうがはチューブでもよいです。
干しえび	1		※ 水の量は、米の量の2割増し程度です。
白いりごま	2		

## フライパンひとつで そぼろ丼

エネルギー 696 Kcal  
カルシウム 263.0 g



スキムミルクはカルシウムが豊富で、保存ができ、色々なものに追加できます。  
シチューやポタージュなどのミルクスープや、ココアやホットケーキなどにも手軽に入られます。  
たまごに混ぜるときは、直接入れるとダマになってしまうので、少量の水で溶いて入れるのがおすすめです。

材料	1人分 (g)	切り方	作り方
米	100 1合=150g	洗米して浸漬	1 ごはんは、普通に炊く。
こまつな	50	1.5cm幅に切る	
サラダ油①	1 小さじ1/4		2 たまごに、水溶きしたスキムミルクを加えよく混ぜる。
たまご	50 M1個	溶きほぐす	3 フライパンに①の油を熱し、こまつなを加え炒め、一度取り出す。
スキムミルク	6 大さじ1	少量の水で溶く	4 同じフライパンに、②の油を熱し、2の卵液を加え、そぼろ状に炒め、一度取り出す。
サラダ油②	2 小さじ1/2		5 同じフライパンに、挽肉を炒め、スキムミルクを振り入れ、更に炒め、醤油、砂糖、酒で調味する。
豚挽肉	70	何挽肉でもよい	6 丼にごはんを盛り、3と4と5をバランスよく盛る。
スキムミルク	6 大さじ1		
醤油	10 大さじ1/2強		
砂糖	6 大さじ2/3		
酒	3 小さじ1弱		

## フライパンひとつで

### トマトクリームスパゲティー

エネルギー 597 Kcal  
カルシウム 174.2 g



牛乳で作るクリームパスタは、あっさりしています。具は、マッシュルーム、ツナ、えびなどでもおいしいです。

牛乳は焦げやすいので、沸騰したら、弱火で煮るのがポイントです。

材料	1人分 (g)	切り方	作り方
スパゲティー	100		1 フライパンに、オリーブ油とにんにくを入れ、弱火で炒め、香りが出たら、ベーコン、たまねぎ、しめじを加え炒める。
ベーコン	20	1 cm幅に切る	
にんにく	1	すりおろす	
たまねぎ	25	スライス	
しめじ	25	石づきを切りほぐす	
オリーブ油	2		
カットトマト (缶)	200		2 トマト缶と水200mlを加えて煮て、沸騰したらスパゲティーを入れほぐす。(入らないときは半分に折る。)
牛乳	100		
醤油	5	小さじ1弱	3 時々、混ぜてほぐしながら茹で時間通りに煮る。
塩	0.2	少々	
黒こしょう	0.03	少々	4 牛乳を加え、スパゲティが柔らかくなるまで弱火で煮る。
粉チーズ	3	大さじ1/2	
			5 火を止め、醤油、塩、黒こしょうで調味する。
			6 器に盛り、好みで粉チーズを振る。

## フライパンひとつで グラタン

エネルギー 424 Kcal  
カルシウム 265.0 g



焦しパン粉はなくてもよいですが、あると香ばしくてさくさくした食感になります。マカロニは、パスタを細かく折ってマカロニの代わりにしても作れます。マカロニを入れた後、水分がなくなりそうときは、少し水を足すとよいです。

材料	1人分 (g)	切り方	作り方
パン粉	3	大さじ1	1 フライパンに、油を熱し、パン粉をこんがりするまで炒め、一度取り出す。
サラダ油	2	小さじ1/2	
鶏肉	70	一口大に切る	2 1のフライパンに、バターを熱し、鶏肉、たまねぎ、しめじを炒める。
たまねぎ	25	スライス	
しめじ	20	石づきを切り、ほぐす	3 2に水を加え、沸騰したらマカロニを加え、蓋をして茹で時間より1分程少なめに煮る。
小麦粉	9	大さじ1	
バター	10	大さじ1弱	4 マカロニが硬めに茹でられたら、水で溶いた小麦粉を入れて混ぜ、牛乳を加えてとろみがつくまで煮る。(焦げないように時々混ぜる。)
水	100		
マカロニ	25		5 コンソメ、塩こしょうで味を調え、チーズを載せ、蓋をして、火を消し余熱でチーズを溶かす。
牛乳	100		
コンソメ	0.5		6 チーズが溶けたら、1のパン粉を載せる。
塩	0.1	少々	
こしょう	0.02	少々	
ピザ用チーズ	25		



## フレンチトーストのチーズサンド

エネルギー 450 Kcal  
カルシウム 203.6 g



食パンは、どの厚さのものでも大丈夫です。サンドイッチ用の薄切りの場合は、切り込みを入れず、2枚で挟むとよいですが、焼くときにバラバラになりやすいです。

たまごは、よく溶きほぐしましょう。

材料	1人分 (g)		切り方	作り方
食パン	82	5枚切り1枚	半分に切る	1 溶き卵に①～③をよく混ぜ合わせる。 2 半分に切った食パンに切り込みを入れ、ハムとチーズを詰める。 3 2を1にくぐらせる。 4 フライパンに、バターを溶かし、3を入れ、両面焼く。
ハム	10	1枚	半分に切る	
スライスチーズ	18	1枚	半分に切る	
たまご	50	M1個	溶きほぐす	
牛乳	45		①	
塩	0.1	少々	②	
こしょう	0.01	少々	③	
バター	5	小さじ1強		

## みずなのお好み焼き

エネルギー 471 Kcal  
カルシウム 239.7 g



みずなは野菜の中でカルシウムが多いです。その他、こまつな、菜の花、チンゲンサイなどがカルシウムが豊富です。

お好み焼きの生地は、長いものがあれば、30g（大さじ2）程度すりおろして加えると、よりふわふわになります。お好み焼き粉を使ってもよいです。

材料	1人分 (g)		切り方	作り方
みずな	100		2cm幅に切る	1 ボウルに、小麦粉、たまご、だし汁、塩を入れ混ぜ、生地を作る。 2 1に、みずなを入れさっくり混ぜる。 3 フライパンに油を熱し、豚肉を広げて焼く。 4 3の上に、2を広げて、蓋をして焼く。 5 途中でひっくり返す。 6 皿に、5を盛り、お好みソース、マヨネーズ、かつお節、青のりを好みで載せる。
豚肉	70			
小麦粉	50			
たまご	25	M1/2個		
だし汁	50			
塩	0.1	少々		
サラダ油	1			
お好みソース	5			
マヨネーズ	8			
かつお節	0.05			
青のり	0.05			

## ミルクみそ汁

エネルギー 42 Kcal  
カルシウム 51.0 g



みそ汁に牛乳は合わないと思われがちですが、牛乳を入れても、ほとんど牛乳の味を感じません。

コツは、みそと牛乳を合わせて、溶いておくことです。

牛乳を入れることで、コクが増すので、みそを減らすことができ、減塩につながります。

具は、ほうれんそう、こまつな、みずな、油揚げ、豆腐を入れると、カルシウムがアップします。

材料	1人分 (g)	切り方	作り方
こまつな	10	3cm幅に切る	1 みそに牛乳を少しずつ加え、混ぜ合わせておく。 2 だし汁に、にんじん、こまつなを入れて煮る。 3 2に、油揚げを加えて煮る。 4 3に、1を加え調味し、ねぎを入れる。 ※ 油揚げの油抜きは、熱湯をかけて、油臭さを落とし、冷まします。(レンジで油抜きの方法はP12)
にんじん	5	細切り	
ねぎ	5	小口切り	
油揚げ	5	油抜き、短冊切り	
みそ	7 大さじ1/2弱		
牛乳	7.5 大さじ1/2		
だし汁	150		

## ふわふわスープ

エネルギー 55 Kcal  
カルシウム 51.2 g



たまごを使った汁物を作るときは、汁が沸騰してるところに、たまごを入れ、固まるまで待ちましょう。沸騰していないうちに入れて混ぜてしまうと、汁が濁ってしまいます。

材料	1人分 (g)	切り方	作り方
たまご	15 M1/3個	溶きほぐす	1 たまご、パン粉、粉チーズを混ぜ合わせておく。 2 水と鶏ガラスープでスープを作り、にんじんとチンゲンサイを煮る。 3 2に1を加え煮る。 4 塩こしょうで調味する。
パン粉	4 大さじ1強		
粉チーズ	2 大さじ1/3		
チンゲンサイ	30	2cm幅に切る	
にんじん	10	細切り	
塩	0.1 少々		
こしょう	0.02 少々		
鶏ガラスープの素	2 小さじ1弱		
水	150		

## コーンポタージュ

エネルギー 186 Kcal  
カルシウム 112.8 g



コーンが濃いめの濃厚なスープのレシピです。好みで牛乳を足して、サラリとしたスープにしてもよいです。

バターはなくてもよいですが、あるとコクがでます。

材料	1人分 (g)	切り方	作り方
クリームコーン	100		1 鍋にバター以外を入れ加熱し、最後にバターを入れ溶かす。 ※ 好みで、乾燥パセリや、クルトンを載せる。 ※ コーン以外の野菜でもおいしいです。コーン以外の場合は、先に野菜を加熱して柔らかくしてつぶしてから牛乳等を加えるとよいです。
牛乳	100		
コンソメ	0.5		
バター	5	小さじ1強	

## 和風ポトフ

エネルギー 141 Kcal  
カルシウム 154.1 g



生揚げは、水切りした豆腐を揚げたものです。表面は揚げてありますが、中は豆腐です。豆腐よりも崩れにくく、調理しやすいです。

ポトフの具は、好みで、ソーセージ、鶏肉、かぶなどでもよいです。

※出典：一般財団法人 全国豆腐連合会ホームページ

材料	1人分 (g)	切り方	作り方
生揚げ	50	油抜き・食べやすい大きさに切る	1 だし汁に、にんじん、れんこんを入れて煮る。 2 1に、さつまいも、キャベツを入れて煮る。 3 2に、生揚げを入れ、①～③で調味する。 ※ 生揚げの油抜きは、多めの熱湯をかけて、油臭さを落とし、冷まします。
にんじん	20	厚めのいちよう切り	
さつまいも	30	輪切り	
れんこん	15	厚めのいちよう切り	
キャベツ	30	ざく切り	
酒	2	小さじ1/2弱 ①	
みりん	2	小さじ1/3 ②	
醤油	4.5	大さじ1/4 ③	
だし汁	130		

## 春巻（2種）

① エネルギー 167 Kcal  
カルシウム 123.1 g

② エネルギー 150 Kcal  
カルシウム 324.4 g



中に入れる具がそのまま食べられるものや、加熱してあるものだと、春巻の表面を揚げ焼きにするだけなので簡単です。具の水分が多いと、皮が破れ中身が出てきてしまうことがあります。

① 材料	1人分 (g)	切り方	作り方
春巻きの皮	12 1枚		1 はんぺん、枝豆、チーズを混ぜ合わせる。 2 春巻きの皮に、1を載せ、しっかり巻く。 3 フライパンに、油を熱し、2の巻き終わりを下に して焼く。ひっくり返して、全面焼く。
はんぺん	25	つぶす	
枝豆	20	むき枝豆	
ピザ用チーズ	10		
サラダ油	1		

② 材料	1人分 (g)	切り方	作り方
春巻きの皮	12 1枚		1 ごま油を熱し、切干大根、水菜を炒める。 2 1に、じゃこ、ごまを加える。 3 2に、鶏ガラスープを加え調味する。 4 3を冷まし、チーズを混ぜる。 5 春巻きの皮に、4を載せ、しっかり巻く。 6 フライパンに、油を熱し、5の巻き終わりを下に して焼く。ひっくり返して、全面焼く。
切干大根	5	水に戻し絞る、ざく切り	
水菜	30	2cm幅に切る	
ちりめんじゃこ	3		
白いりごま	3 小さじ1		
鶏ガラスープの素	0.5 少々		
ごま油	0.3		
ピザ用チーズ	15		
サラダ油	1		

## 高野豆腐のチーズフライ

エネルギー 256 Kcal  
カルシウム 231.4 g



高野豆腐は、鎌倉時代末期にうまれた日本の食品で、高野山で生まれたものを高野豆腐といいます。その他に、信州や東北地方で生まれた凍豆腐（しめどうふ）があり、2種類の統一名を凍り豆腐とよぶようになりました。

※出典：農林水産省ホームページ

材料	1人分 (g)	切り方	作り方
高野豆腐	17 1枚		1 ①～③を煮立て、火を止めて、高野豆腐を入れて戻す。 2 1が冷めたら、水気を切り、真ん中に切れ目を入れて、袋状にする。（小さい包丁が切りやすいです。） 3 切れ目に入る大きさに切ったチーズを、ハムで巻き、切れ目に詰める。 4 3に、牛乳を混ぜた小麦粉、パン粉の順に衣をつける。 5 170℃の油で、3を揚げる。 ※ 多めの油で、全面焼くように、揚げ焼きでもよいです。
醤油	4	①	
みりん	4	②	
水	60	③	
スライスチーズ	18 1枚		
ハム	5 半分		
小麦粉	3 小さじ1	牛乳を混ぜる	
牛乳	15 大さじ1		
パン粉	12 大さじ4		
サラダ油	適量		

## 豆腐のふわふわ照り焼き

エネルギー 212 Kcal  
カルシウム 108.6 g



材料を混ぜるときは、ビニール袋に入れて混ぜると、洗いが減って便利です。（ゴミが増えてしまうので注意が必要です。）

豆腐は、絹ごし豆腐より木綿豆腐の方が、カルシウムが多いです。（凝固剤によって増減があります。）絹ごし豆腐は舌触りがよく、木綿豆腐はしっかりとした食感があるので、料理によって使い分けるとよいです。

材料	1人分 (g)	切り方	作り方	
ゆで大豆	60		1 木綿豆腐をつぶし、しょうが、片栗粉、塩、こしょうを加えよく混ぜる。 2 1に大豆を加え混ぜ、平たい丸形に成形する。 3 油を熱し、2を焼き、器に盛る。 4 3のフライパンに、①～④を加え、煮る。 5 一度火を止め、水溶き片栗粉を加えとろみをつける。 6 器に盛った3に、5をかける。	
木綿豆腐	75	水切り、つぶす		
しょうが	1	すりおろす		
片栗粉	4.5	大さじ1/2		
塩	0.1	少々		
こしょう	0.02	少々		
サラダ油	1			
醤油	4	大さじ1/4 ①		
砂糖	2	大さじ1/4 ②		
みりん	4	大さじ1/4 ③		
酒	3.5	大さじ1/4 ④		
片栗粉	0.75	小さじ1/4		水溶き片栗粉をつくる
水	7.5	大さじ1/2		水溶き片栗粉用

## はんぺんナゲット

エネルギー 75 Kcal  
カルシウム 72.8 g



はんぺんと桜えびは、塩分があるので、調味料がなくてもおいしく食べられます。

カルシウムが多いのは桜えびですが、コーンやツナなどでも作れます。

材料	1人分 (g)	切り方	作り方
はんぺん	50	1/2枚	1 はんぺんをつぶして、桜えび、こねぎ、片栗粉を入れよく混ぜる。 2 1を、平たい丸形に成形する。 3 油を熱し、2を焼く。
桜えび	3		
こねぎ	5	小口切り	
片栗粉	3	小さじ1	
サラダ油	1		

## わかさぎのチーズ揚げ

エネルギー 131 Kcal  
カルシウム 256.1 g



### 【わかさぎの下処理】

- 塩をまぶし、軽く揉んですすぎ、ぬめりを取る。
- 下あごを引っ張って内臓を取る。取れなければ、お腹から口の方に押し出して取る。（包丁やキッチンばさみでお腹を切って取りだしてもよい。）
- よく水ですすいで、ペーパーで水気を取る。

わかさぎが小さかったり、内臓が気にならない場合は、取らなくてもよいです。

わかさぎやししゃもなど、骨ごと食べられる魚は、カルシウムが豊富です。

材料	1人分 (g)	切り方	作り方
わかさぎ	50		1 わかさぎは、ペーパータオルで水気を拭き、塩こしょうで下味をつける。 2 溶きほぐした卵に、牛乳を混ぜておく。 3 小麦粉と粉チーズを混ぜ、2を加えよく混ぜる。 4 わかさぎを、3にくぐらせ、150~160℃の油で揚げる。（チーズが揚げやすいので、低めの温度であげます。油がはねやすいので注意しましょう。） ※ たまごは、牛乳に替えてもよいです。
塩	0.05 少々	下味	
こしょう	0.01 少々	下味	
牛乳	15 大さじ1		
小麦粉	9 大さじ1		
粉チーズ	3 大さじ1/2		
サラダ油	適量		

## 簡単缶づめレシピ

### いわしのかば焼きチーズいなり

1人分 (小4個分)  
エネルギー 574Kcal  
カルシウム 225.5 g



缶詰は、常温で長期保存ができるので、ストック食材によいです。火が通っているので、すぐ食べられます。缶詰の魚は、骨も食べられるようになっているので、まるごと栄養をとれます。

油揚げの油抜きは、熱湯をかけるか、水で濡らしたキッチンペーパーで油揚げを挟み、レンジで40秒加熱します。

材料	作りやすい分量 (g)	切り方	作り方
小揚げ	60 5枚	油抜き・開く	1 小揚げの端、3カ所に切れ目を入れ広げる。 2 広げた小揚げを半分に切る。 3 容器に、水と①~③を入れ、混ぜ、2を入れ、ラップを小揚げにぴったりくっつけて、3分加熱し、ひっくり返して味を行き渡らせ、そのまま冷ます。 4 ごはんは普通に炊き、炊き上がったら、缶詰を汁ごと入れ、チーズ、乾燥ねぎを加えて混ぜる。 5 ラップの上に3を広げ、4を載せ、形をととのえながら巻く。
砂糖	18 大さじ2	①	
酒	30 大さじ2	②	
醤油	18 大さじ1	③	
水	100		
米	225 1.5合		
いわしのかば焼き缶詰	60 1缶		
プロセスチーズ	30	サイコロ状に切る	
乾燥ねぎ	2		

## ミルクきんぴら

エネルギー 115 Kcal  
カルシウム 57.9 g



牛乳の水分を飛ばすときは、焦げないように注意しましょう。

牛乳を入れることで、コクが増し、調味料を減らすことができるので、減塩につながります。味もまろやかになります。

材料	1人分 (g)	切り方	作り方
豚挽肉	20		1 油を熱し、豚挽肉を炒める。 2 1に、ごぼうとにんじんを加え炒める。 3 2がしんなりしたら、①～④を加えて、水分がなくなるくらいまで炒め煮る。
ごぼう	50	千切り・水にさらす	
にんじん	20	千切り	
酒	2	小さじ1/2弱 ①	
砂糖	1.5	小さじ1/2 ②	
醤油	3	小さじ1/2 ③	
牛乳	25	大さじ1と2/3 ④	
サラダ油	0.5		

## 切干大根の炒め煮

エネルギー 82 Kcal  
カルシウム 79.6 g



だし汁がなければ、水でも作れます。だし汁の方が風味がよくなります。

油揚げは、油抜き不要なものや、刻んであるものもあります。

切干大根は、茹でてサラダや和えものにしてもおいしいです。

材料	1人分 (g)	切り方	作り方
切干大根	10	洗って水戻し・ざく切り	1 切干大根は、水気を絞る。 2 油を熱し、切干大根とにんじんをさっと炒める。 3 2に、油揚げとだし汁と①～③を加え煮含める。  ※ 油揚げの油抜きは、熱湯をかけて、油臭さを落とし、冷まします。(レンジで油抜きの方法はP12)
にんじん	20	太め千切り	
油揚げ	6	小揚げ半分 油抜き・短冊切り	
サラダ油	0.8		
だし汁	50		
醤油	4.5	小さじ2/3強	
みりん	4.5	小さじ2/3強	
砂糖	0.8	小さじ1/3弱	

## 菜の花とツナのマヨ焼き

エネルギー 179 Kcal  
カルシウム 129.2 g



菜の花は、カルシウムが豊富な野菜です。  
菜の花がない場合は、小松菜やほうれんそうでも、おいしくできます。  
じゃがいもは厚めに切ると、ホクホク感が残ります。その場合は、先に茹でるか、電子レンジなどで加熱して、柔らかくしておくといいです。  
※写真は小松菜です。

材料	1人分 (g)	切り方	作り方
ツナ	15		1 ツナ、菜の花、たまねぎ、じゃがいもを合わせ、①～③で和える。 2 大きめのアルミカップや耐熱皿に1を入れ、チーズをかける。 3 オーブントースターで焼く。 ※ 多めに作るときは、ヨーグルトの水切りをするとよいです。 ヨーグルトの水切りは、ザルにキッチンペーパーを敷き、ヨーグルトを載せ、冷蔵庫で時間をおきます。
菜の花	15	3cm幅に切る	
たまねぎ	50	スライス	
じゃがいも	20	薄いいちょう切り	
マヨネーズ	8 大さじ2/3	①	
ヨーグルト	12 大さじ1弱	②	
豆乳	5 小さじ1	③	
ピザ用チーズ	15		

## 納豆和え

エネルギー 45 Kcal  
カルシウム 67.3 g



納豆の粒の大きさは、好みの大きさでよいです。  
野菜は、こまつな、オクラ、キャベツなどでもよいです。  
納豆は、蒸すまたは煮た大豆に、納豆菌をまぜてつくります。ネバネバは、うま味成分でおいしさのもとです。

※出典：農林水産省ホームページ

材料	1人分 (g)	切り方	作り方
ほうれんそう	80	3cm幅に切る	1 ほうれんそうは茹でて、冷水にさらし水気を絞る。 2 にんじんは、茹でて冷まし、水気を切る。 3 よく水気を切った、ほうれんそうとにんじんを合わせ、納豆、かつお節、醤油で和える。
にんじん	20	千切り	
納豆	10		
かつお節	1		
醤油	0.8		



## ひじきのサラダ

エネルギー 27 Kcal  
カルシウム 61.6 g



ひじきは、カルシウムや鉄分が豊富です。  
サラダの他に、煮物、炊き込みご飯の具、卵焼き、ハンバーグなどに入れてもおいしいです。

材料	1人分 (g)	切り方	作り方
ひじき	3	水で戻す	1 ①～⑤を混ぜ合わせドレッシングを作る。 2 ひじきは、水気を切って、鍋またはフライパンに入れ、醤油とみりんを加えて水分を飛ばすように煮て、冷ます。(レンジで加熱してもよい。) 3 キャベツとパプリカは、さっと茹でて冷ます。 4 3ときゅうりと2を混ぜ合わせ、1で和える。 ※ 給食の場合は、野菜はすべて茹でて冷却します。 ※ ひじきは茹でて冷ますだけでもよいです。 ※ 好みの市販のドレッシングを使用してもよいです。
醤油	2	小さじ1/3	
みりん	2	小さじ1/3	
きゅうり	30	千切り	
キャベツ	30	千切り	
赤パプリカ	10	千切り	
サラダ油	5 大さじ1/2弱	①	
塩	0.3 ひとつまみ	②	
こしょう	0.03 少々	③	
酢	3 小さじ1弱	④	
砂糖	1.2 小さじ1/2弱	⑤	

## いろいろ野菜のじゃこサラダ

エネルギー 35Kcal  
カルシウム 109.4 g



じゃこは、ピーマン、青梗菜、ブロッコリーなどいろいろな野菜とよく合います。  
サラダの他に、炒めものにしたたり、カリカリに炒ったものを、ごはんにつりかけてもおいしいです。

材料	1人分 (g)	切り方	作り方
こまつな	15	3cm幅に切る	1 ①～④を混ぜ、ドレッシングを作る。 2 こまつな、キャベツ、にんじん、ほうれんそうは、それぞれ茹でて冷やし、水を切る。 3 2の水気を絞り、から炒りした、ちりめんじゃこごまを合わせ、1のドレッシングで和える。 ※ 好みの市販のドレッシングを使用してもよいです。
キャベツ	40	千切り	
にんじん	10	千切り	
ほうれんそう	15	3cm幅に切る	
ちりめんじゃこ	2	から炒り	
ごま	1 小さじ1/3		
塩	0.08 少々	①	
醤油	1.6 小さじ1/3弱	②	
酢	0.8 小さじ1/5弱	③	
ごま油	0.5	④	

## 豆腐のチョコトリュフ

6個分  
エネルギー 284Kcal  
カルシウム 156.5 g



クッキーを砕くときは、丈夫なビニール袋に入れ、めん棒や缶でたたいて砕くとよいです。

丸めるときは、手に付きやすいので、分量外のココアパウダーを手につけて丸めると、丸めやすいです。

できあがったら冷蔵庫で保存し、早めに食べましょう。豆腐が入っているので日持ちしません。

材料	6個分 (g)	切り方	作り方
絹豆腐	40		1 砕いたクッキー、豆腐、スキムミルク、ココア、砂糖を加えてよく混ぜ合わせる。 2 1を、6つに分ける。 3 2を丸め、ココア(分量外)をまぶす。
市販のクッキー	32 4枚	細かく砕く	
スキムミルク	10 大さじ1と1/2強		
ココア(無糖)	10 大さじ1と1/2強		
砂糖	9 大さじ1		

## ココアプリン

エネルギー 110Kcal  
カルシウム 110.1 g



ゼラチンは、高温では固まる力が弱くなってしまいますので、牛乳を温めすぎないように注意しましょう。反対に、寒天は、90℃以上の高温で溶かします。

材料	1人分 (g)	切り方	作り方
ココア(無糖)	3 大さじ1/2		1 鍋に、牛乳、ココア、砂糖を入れ加熱し、50℃位にあたためる。(お風呂より熱いくらい) 2 1に、ふやかしたゼラチンを加え溶かす。 3 器に、2を注ぎ、粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やし固める。
砂糖	9 大さじ1		
粉ゼラチン	2	水を入れふやかす	
水	15 大さじ1	ゼラチンをふやかす水	
牛乳	100		

## フローズンヨーグルト

エネルギー 91Kcal  
カルシウム 120.1 g



ヨーグルトは、小分けにして凍らせてもよいですが、ヨーグルトのパックに砂糖を混ぜ、パックごと凍らせてもよいです。(時間は多くかかります。)

凍らせすぎると、カチカチになりますが、少し置くとザクザクになり食べやすくなります。

好みで冷凍フルーツ30g程度や、ジャム20g位を混ぜて凍らせてもよいです。

材料	1人分 (g)	切り方	作り方
プレーンヨーグルト	100		1 ヨーグルトに砂糖を混ぜ、よく混ぜる。 2 冷凍庫に入れ、時々かき混ぜながら2時間程度凍らせる。
砂糖	9 大さじ1		

## レンジで簡単

### かぼちゃ蒸しパン

作りやすい分量の1/8切分  
エネルギー 157Kcal  
カルシウム 42.6 g



蒸しパンの味や、具は、抹茶、小豆、さつまいも、甘納豆、黒糖、ココアなどでもおいしいです。具がない、プレーンでもよいです。

材料	作りやすい分量 (g)	切り方	作り方
ホットケーキミックス	150		1 かぼちゃは、洗った水分を残したまま容器に入れ、はちみつをかけ、ふんわりラップをし、レンジ600wで2分程加熱する。 2 りんごは、容器に入れ、バターとはちみつを載せ、ふんわりラップをし、レンジ600wで2分程加熱する。 3 ポウルに、かぼちゃとりんご以外の材料を入れ混ぜる。 4 3に、加熱したかぼちゃとりんごを入れ混ぜる。 5 容器にラップを敷き、4を入れ、レンジ600wで4分30秒程加熱する。 6 5にキッチンペーパーをかぶせ冷ます。冷めたらはすす。
砂糖	13.5 大さじ1・1/2		
バター	30 大さじ2・1/2	溶かしバター	
牛乳	150		
かぼちゃ	100	小さめの角切り	
はちみつ	21 大さじ1		
りんご	100	小さめの角切り	
バター	10 大さじ1弱		
はちみつ	21 大さじ1		

### 高野豆腐のかりんとう

エネルギー 207Kcal  
カルシウム 186.3 g



材料が少なく簡単に作れます。見た目はシンプルですが、くせになるおいしさです。

コツは、しっかり水分を飛ばすことで、かりんとうのような食感になります。

材料	1人分 (g)	切り方	作り方
高野豆腐	17 1枚	湯戻し	1 高野豆腐は、湯で戻し、絞れる温度になったら、よく水気をしぼり、厚さを半分にし、5~6mmの幅に切る。 2 1を、耐熱皿にバラバラにのせ、ラップをせず、電子レンジ600wに3分かけ、上下を返して更に2~3分加熱し、水分を飛ばす。足りなければ追加して加熱する。 3 フライパンに、黒砂糖と水を入れ煮詰め、トロツとしたら、2を入れ絡め煮る。 4 3を、クッキングシートの上などに、離して載せ、冷ます。
黒砂糖	33 大さじ3		
水	10 大さじ2/3		