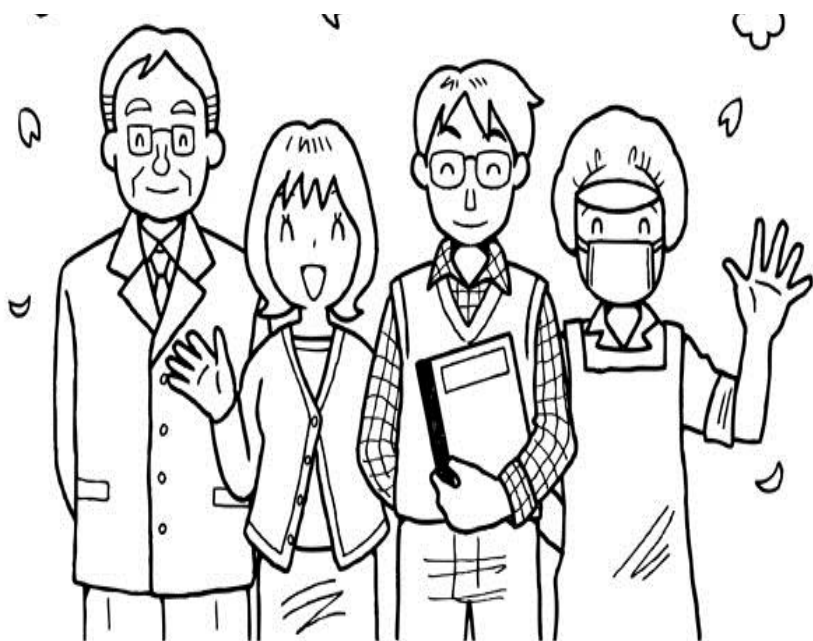


食べるの大好き
「自分で作るお弁当」
～手作りっていいね～



大和市学校保健会栄養士部会

栄養士研究会



ご**卒業**おめでとうございます。

皆さんは 9 年間の給食にどのような思い出がありますか？

“食べることは生きること”です。これからは**自分**
の健康は自分で守れるように、**栄養のバランス**を考
えた食事をするのが大切です。

外食やコンビニの利用、お弁当など、自分で昼食を選ぶ機会が増えてくると思います。外食や市販の弁当、ファストフードは味が濃く、油の使用量が多い反面、野菜の使用量が少ない傾向があり、注意が必要です。今回、お弁当作りに役立って欲しいと思い、給食で人気のあるメニューや成長長期に食べて欲しいメニューなどを集めました。

健康なからだを作るためには・・・

① 規則正しい生活を送りましょう



「早寝・早起き・朝ごはん」

- ・1日3食の食事をとることで生活のリズムがととのいます
- ・夜更かしは朝に起きられないだけではなく、朝ごはんを食べられないという悪循環につながります

② バランスのよい食事をとりましょう

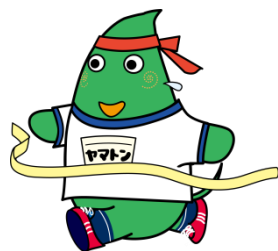


「主食・主菜・副菜を組み合わせる」

- ・**主食**：エネルギー源となる食品（ごはん・パン・麺など）
- ・**主菜**：からだを作るたんぱく質を多く含む食品（肉・魚・卵・豆腐など）
- ・**副菜**：ビタミンやミネラルを含み、からだの調子をととのえる食品
（にんじん・たまねぎ・トマト・きゅうり・ブロッコリー・キャベツ・小松菜など）

③ 運動と休養を心がけましょう

- ・適度に運動することにより、骨や筋肉の成長が促されます。また、休養をとり、心とからだを休めましょう。



お弁当作りで心がけること・・・



① 衛生面

- ・石けんを使用し、指の間や指先を十分に洗う（給食では手洗い後、アルコールで消毒をしています）
- ・肉や魚、卵などは中までしっかり火を通す
- ・熱い物は十分に冷ましてから詰める
- ・汁がでないように煮含め、生野菜は水気をとってから詰める
- ・前日のおかずは必ず再加熱してから詰める
- ・おにぎりを作るときは素手ではなく、ラップを使用してにぎる
- ・お弁当箱に詰める時は、清潔なはしなどを使用し、素手で入れない



② 栄養バランス

- ・主食や主菜が多くならないようにし、主食、主菜、副菜を必ず入れる
- ・好きな物ばかりにならないようにする
- ・いろどりを考えて詰める
- ・使用する食材の種類を増やす



③ 何を入れようか迷った時は！

- ・給食を思い出す（給食は成長期の栄養バランスを考えて、旬の食材を使用しています。また、必ず主食・主菜・副菜を組み合わせています。）



お弁当作りのルール



～自分にあったサイズのお弁当箱を選びましょう～

「お弁当箱のサイズは1食に必要なエネルギー量で決める」

- ・1食に必要なエネルギー量の目安は、厚生労働省の「日本人の食事摂取基準」の推定エネルギー必要量から計算しましょう

男子 年齢	参照身長/ 参照体重	推定エネルギー 必要量 (1日)	推定エネルギー 必要量 (1食)	お弁当箱 のサイズ (目安)
12～ 14歳	160.5cm/ 49kg	2600kcal	866kcal	900ml
15～ 17歳	170.1cm/ 59.7kg	2850kcal	950kcal	900ml

女子 年齢	参照身長/ 参照体重	推定エネルギー 必要量 (1日)	推定エネルギー 必要量 (1食)	お弁当箱 のサイズ (目安)
12～ 14歳	155.1cm/ 47.5kg	2400kcal	800kcal	800ml
15～ 17歳	157.7cm/ 51.9kg	2300kcal	766kcal	800ml

使用するお弁当箱は800～900mlが目安です



簡単なお弁当の作り方を紹介します

【主食3：主菜1：副菜2の黄金比率】

3：1：2の割合で詰めるとバランスがよくなります

主菜

主食を入れた残りの 1/3 の
スペースに入れましょう

副菜

主食を入れた残りの 2/3 の
スペースに入れましょう



主食

お弁当箱の 1/2 に入れましょう



給食のメニューより～レシピ紹介～

1. 主食

- ① わかめごはん、②梅じゃこごはん・・・・・・・・・・ 7 ページ
- ③ こぎつねごはん・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 8

2. 主菜

- ④ まぐろの甘露煮、・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 9
- ⑤ ツナポテトのチーズ焼き・・・・・・・・・・・・ 10
- ⑥ 竹輪の磯辺揚げ、⑦肉そぼろ・・・・・・・・・・ 11
- ⑧ ハンバーグ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 12
- ⑨ ビビンバ、⑩鮭のチーズ焼き・・・・・・・・・・ 13
- ⑪ タンドリーチキン・・・・・・・・・・・・・・・・ 14
- ⑫ ウィンナーとチーズの包み揚げ・・・・・・・・ 14
- ⑬ 鶏肉のオレンジ焼き・・・・・・・・・・・・・・ 15
- ⑭ 豚肉のチーズ焼き・・・・・・・・・・・・・・・・ 16

3. 副菜

- ⑮ 磯香あえ、⑯ブロッコリーのおかかあえ・・・・ 17
- ⑰ ナムル、⑱ピリ辛きゅうり・・・・・・・・・・・・ 18
- ⑲ 切干し大根のごまあえ・・・・・・・・・・・・ 19
- ⑳ 切干し大根のサラダ、㉑枝豆サラダ・・・・・・・・ 20
- ㉒チャプチェ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 21
- ㉓こんにゃくのピリ辛炒め、㉔変わり金平・・・・ 22

4. その他

- ㉕ひじきのふりかけ・・・・・・・・・・・・・・・・ 23
- ㉖小魚のふりかけ、㉗のりの佃煮・・・・・・・・ 24
- ㉘おかか昆布・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 25

主食

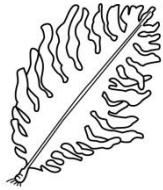
① 【わかめごはん】

材料（4人分）

米 3合
乾燥わかめ 8g
塩 小さじ1
水 米の分量の1.2倍

作り方

- ① 米はといでから 30 分浸水し、ざるにあげる。
- ② 炊飯器に①と乾燥わかめ、塩、分量の水を加えて炊く。



一人分の栄養価

エネルギー 318kcal
たんぱく質 5.8g
塩分 1.7g



② 【梅じゃこごはん】

材料（4人分）

米 3合
梅干 2~3個
(種は取り除く)
ちりめんじゃこ 20g
白ごま (いりごま) 少々
水 米の分量の1.2倍

作り方

- ① 米はといでから 30 分浸水し、ざるにあげる。
- ② 炊飯器に①と細かく刻んだ梅干、ちりめんじゃこを均一にのせ、分量の水を加えて炊く。
- ③ 炊き上がったら、白ごまを加え、よく混ぜる。

一人分の栄養価

エネルギー 356kcal
たんぱく質 10.3g
塩分 2.5g

③【こぎつねごはん】

材料 (4人分)

米	3合	
豚ひき肉	140g	
油揚げ	2枚	
にんじん	1/4本	
しょうが	1片	
A	砂糖	小さじ1
	しょうゆ	大さじ2
	みりん	小さじ1
	塩	小さじ1/4
炒め油	小さじ1	
だし汁	米の分量の1.2倍 (かつお節)	

作り方

- ① 米はといでから 30 分浸水し、ざるにあげる。
- ② 油揚げは油抜きをして、太めの短冊に切る。
- ③ にんじんとしょうがはみじん切りにする。
- ④ 鍋に油をひき、豚ひき肉と②と③を炒め、Aを入れて煮る。
- ⑤ 炊飯器に①とあら熱のとれた④を入れて炊く。

一人分の栄養価

エネルギー	380kcal
たんぱく質	15.3g
塩分	1.4g



給食では食物繊維を摂取するため、大麦（米粒麦）を加えています。

水分量は、大麦の分量の2倍を追加してください。

揚げ物のポイント

- 1、油に水が入らないように注意
- 2、一度にたくさんの食材を入れない
- 3、衣は揚げる直前に準備する

★揚げ物の適温と時間

コロッケ: 190~200度 約1~2分

天ぷら(魚介類): 180~190度
約1~2分

フライ: 180度 約2から3分

いも類: 160~180度 約3~4分

油の温度の見分け方
(油に衣を落とした状態)

表面でパッと散る
200度以上

200℃

やや沈んで浮き上がる
170~180度

180℃

半分まで沈んで浮き
上がる 150~160度

160℃

主菜

④ 【まぐろの甘露煮】

材料 (4人分)

まぐろ	240g	
しょうが	1片	
	小さじ1	
片栗粉	適量	
揚げ油	適量	
A	砂糖	大さじ1
	しょうゆ	小さじ1.5
	みりん	小さじ0.5
	水	大さじ1

作り方

- ① まぐろは1.5cm角のサイコロ状に切り、みじん切りのしょうがとしょうゆを混ぜて下味をつける。
- ② ①に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ③ Aのたれを煮たたせ、②にからめる。

一人分の栄養価

エネルギー	141kcal
たんぱく質	14.9g
塩分	0.6g

⑤【ツナポテトのチーズ焼き】

材料（4人分）

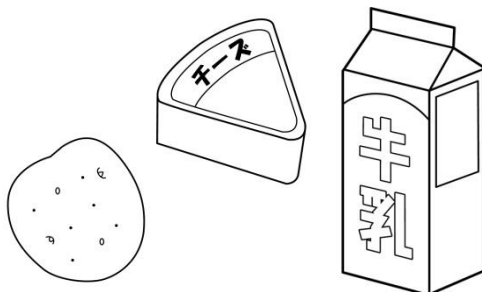
じゃが芋	中 2個	
ツナ水煮	60g	
【	玉ねぎ	中 1/2 個
	炒め油	適宜
A	牛乳	大さじ 2
	マヨネーズ	大さじ 2
	塩	小さじ 0.5
	こしょう	少々
溶けるチーズ	60g	

作り方

- ① じゃが芋は角切りにし、ゆでる。
（電子レンジにかけてもよい。）
- ② 玉ねぎはみじん切りにし、炒める。
- ③ ②に①とツナ水煮、Aを加えて混ぜ合わせる。
- ④ ③を紙カップに入れ、上にチーズをのせてオーブンで焼く。

一人分の栄養価

エネルギー	202kcal
たんぱく質	9.2g
塩分	0.9g



給食では、カルシウムをより多く摂取するために、牛乳のかわりに脱脂粉乳を使用しています。

チーズも使うのでさらにカルシウムの量が多くなります。

牛乳や乳製品に含まれているカルシウムは消化吸収率がよいので、積極的に摂ってほしい食品です。

オーブントースターでも手軽に焼けます。



⑥ 【竹輪の磯辺揚げ】

材料 (4人分)

ちくわ	2本
小麦粉	大さじ4
片栗粉	小さじ2
卵	1/5個
A 青のり	小さじ0.5
カレー粉	少々
水	大さじ4
塩	少々
揚げ油	適宜

作り方

- ① ちくわは1本を十文字に切って、1/4のサイズにする。
- ② Aを混ぜて衣を作り、①につけて油で揚げる。

一人分の栄養価

エネルギー	206kcal
たんぱく質	7.1g
塩分	1.2g



⑦ 【肉そぼろ】

材料 (4人分)

豚ひき肉	160g
しょうが	1片
にんじん	中 1/10本
たけのこ水煮	中 1/5本
A 砂糖	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ2
炒め油	適量

作り方

- ① しょうが、にんじん、たけのこをみじん切りにする。
- ② 鍋に油をひき、しょうがと豚ひき肉を炒める。肉の色が変わったら、にんじんとたけのこを加えてさらに炒める。
- ③ ②にAを加えて水分がなくなるまで煮る。

一人分の栄養価

エネルギー	73kcal
たんぱく質	8.9g
塩分	0.4g



⑧ 【ハンバーグ】

材料（4人分）

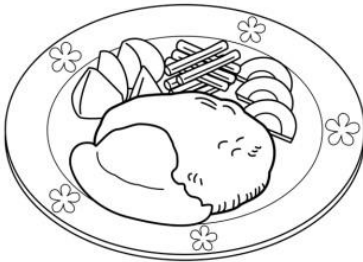
豚ひき肉	200g	
玉ねぎ	中 1/2 個	
牛乳	大さじ 2	
卵	1/2 個	
おからパウダー	小さじ 1	
パン粉	10g	
塩	小さじ 0.5	
こしょう	少々	
油	適量	
A	トマトケチャップ	大さじ 1.5
	トマトピューレ	小さじ 2
	ウスターソース	小さじ 1
	砂糖	大さじ 0.5

作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。
- ② 豚ひき肉に①と牛乳、溶き卵、おからパウダー、パン粉、塩、こしょうを加えてよくねり、小判型に成型する。
- ③ フライパンに油をひいて②を焼く。
- ④ A を火にかけてソースを作り、③にかける。

一人分の栄養価

エネルギー	134kcal
たんぱく質	12.9g
塩分	0.9g



給食ではカルシウムを摂取するため、牛乳のかわりに脱脂粉乳を、食物繊維を摂取するため、おからをパウダー状にしたものを加えています。

⑨ 【ビビンバ】

材料 (4人分)

豚せん切り肉	200g	
小松菜	1/5 束	
にんじん	中 1/4 本	
もやし	大 1/5 袋	
にんにく	1 片	
しょうが	1 片	
白ごま (いりごま)	小さじ 1	
A	赤みそ	小さじ 2
	しょうゆ	小さじ 0.5
	砂糖	大さじ 1
炒め油	適量	

一人分の栄養価

エネルギー	112kcal
たんぱく質	12.0g
塩分	0.6g

作り方



- ① にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ② 小松菜はゆでて、切る。
- ③ にんじんはせん切りにする。
- ④ 鍋に油をひいて、①と豚せん切り肉を炒める。肉の色が変わったら②と③、もやしを加えてさらに炒め、A で味をととのえる。
- ⑤ ④に白ごまを加える。

野菜を肉といっしょに、無理なく、おいしく食べられるメニューです。給食でも人気があります。



⑩ 【鮭のチーズ焼き】

材料 (4人分)

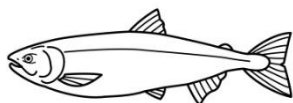
生鮭切り身(50g)	4 切れ
塩	少々
マヨネーズ	大さじ 1
溶けるチーズ	40g
油	適量

作り方

- ① 生鮭切り身に塩をふる。
- ② ①の表面に出た水分をふきとり、マヨネーズをぬる。
- ③ 油をひいた鉄板に②をならべ、チーズをかけてオーブンで焼く。

一人分の栄養価

エネルギー	137kcal
たんぱく質	13.7g
塩分	0.5g



⑪ 【タンドリーチキン】

材料 (4人分)	
鶏肉 (皮なし)	200g
にんにく	1片
しょうが	1片
塩	小さじ 0.5
こしょう	少々
しょうゆ	大さじ 0.5
プレーンヨーグルト	大さじ 2.5
トマトケチャップ	大さじ 1
カレー粉	少々
油	適量

作り方

- ① 鶏肉に塩、こしょうをふり、下味をつける。
- ② にんにく、しょうがはすりおろす。
- ③ ②としょうゆ、プレーンヨーグルト、トマトケチャップ、カレー粉を混ぜ合わせ、①を漬け込む。
- ④ 油をひいた鉄板に③をならべ、オーブンで焼く。

一人分の栄養価

エネルギー 174kcal
たんぱく質 7.9g
塩分 0.6g

一人分の栄養価

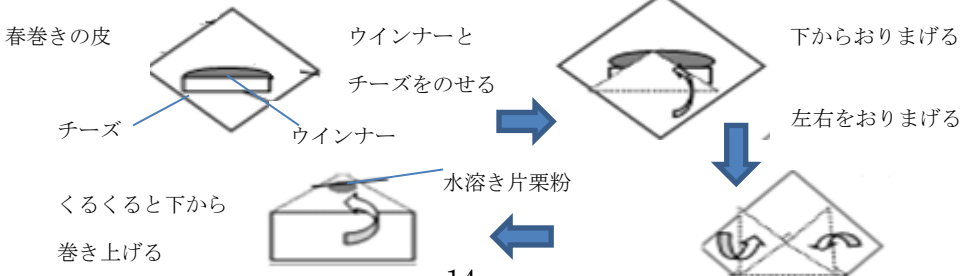
エネルギー 77kcal
たんぱく質 11.9g
塩分 0.9g

⑫ 【ウィンナーとチーズの包み揚げ】

材料 (4人分)	
ウィンナー	4本
溶けないチーズ	40g
春巻きの皮 (小)	4枚
水溶き片栗粉	適量
揚げ油	適量

作り方

- ① 春巻きの皮にウィンナーと溶けないチーズをのせ、ていねいに包み、水溶き片栗粉ではがれないように皮をとめる。
- ② ①をきつね色になるまで揚げる。



⑬【鶏肉のオレンジ焼き】

材料（4人分）

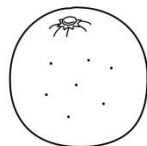
鶏肉（皮なし）	200g
にんにく	1片
塩	小さじ0.5
こしょう	少々
しょうゆ	大さじ1
マーマレード	大さじ2
油	適量

作り方

- ① 鶏肉に塩、こしょうをふり、下味をつける。
- ② にんにくはすりおろす。
- ③ ②としょうゆ、マーマレードを混ぜ合わせ、①を漬け込む。
- ④ 油をひいた鉄板に③をならべ、オーブンで焼く。

一人分の栄養価

エネルギー	99kcal
たんぱく質	11.6g
塩分	0.9g



鶏肉のオレンジ焼きはマーマレードを使用することにより、手軽に柑橘類のさわやかな香りの焼き物ができます。オーブンでなくても、オーブントースターや魚焼きグリル、フライパンでも作ることができます。

鶏肉を漬け込む「漬けだれ」を変えればレパートリーがひろがります。

※鶏肉のきじ焼き：トマトピューレ、ウスターソース、しょうゆ、砂糖に漬け込む

※鶏肉のみそ焼き：白みそ、砂糖、みりんに漬け込む

※鶏肉の生姜焼き：おろししょうが、しょうゆに漬け込む



⑭【豚肉のチーズ巻き】

材料（4人分）

豚もも薄切り肉	160g（4枚）
溶けないチーズ	48g（4本）
塩	少々
こしょう	少々
油	適量

作り方

- ① 豚もも薄切り肉に塩、こしょうをふり、下味をつける。
- ② 溶けないチーズを①で巻く。
- ③ 油をひいた鉄板に②をならべ、オーブンで焼く。

一人分の栄養価

エネルギー	109kcal
たんぱく質	11.3g
塩分	0.7g



夏の暑い時期に食欲がないからといって、ジュースやアイスなどの甘い飲み物や冷たい物ばかりを食べていませんか？

豚肉（赤身）にはたんぱく質の他に炭水化物をエネルギーに変える働きのあるビタミン B₁が多く含まれていて、夏ばて予防のためにも食べてもらいたい食品です。

ダイエットのために、肉を食べない人はいませんか？エネルギーが高いのは肉の赤身ではなく白い脂肪の部分です。

鶏肉を使用する場合は皮をとるとエネルギーがダウンします。

あえ物のポイント

1、材料の、大きさや厚さをそろえる

2、あえる材料の水分をよくきり、直前にあえる

副菜

⑮ 【磯香あえ】



作り方

- ① 小松菜、キャベツはゆでてから食べやすい大きさに切り、水分をしっかりと切る。
- ② A を合わせて加熱し、冷ましておく。
- ③ 焼きのりは軽くあぶり、小さくちぎっておく。
- ④ ①②③とかつお節をあわせて、あえる。

材料 (4人分)

小松菜	1/2 束	
キャベツ	2 枚	
A	しょうゆ	小さじ 1
	みりん	小さじ 0.5
	ごま油	小さじ 0.5
	水	小さじ 1
かつお節 (細)	1/2 袋	
焼きのり (全形)	1/2 枚	

一人分の栄養価

エネルギー	18kcal
たんぱく質	1.4g
塩分	0.2g

一人分の栄養価

エネルギー	17kcal
たんぱく質	2.2g
塩分	0.1g

⑯ 【ブロッコリーのおかかあえ】

作り方

- ① ブロッコリーは小房に切り、ゆでる。
- ② 砂糖、しょうゆは煮立てて冷ましておく。
- ③ ①と②、かつお節をあわせて、あえる。

材料 (4人分)

ブロッコリー	1/2 個
砂糖	小さじ 1
しょうゆ	小さじ 1
かつお節	1 袋



⑰【ナムル】



材料（4人分）

小松菜	1/2 束	
もやし	大 1/6 袋	
にんじん	中 1/4 本	
白ごま（いりごま）	大さじ 1	
A	砂糖	小さじ 2
	しょうゆ	大さじ 1
	酢	小さじ 2
	ごま油	小さじ 1
	赤唐辛子	少々

作り方

- ① 小松菜はゆでて、切る。もやしはゆでる。にんじんはせん切りにし、ゆでる。
- ② A と種をとってみじん切りにした赤唐辛子は、加熱し冷ましておく。
- ③ ①に②と白ごまをあわせてあえる。

一人分の栄養価

エネルギー 29kcal

たんぱく質 1.2g

塩分 0.3g



⑱【ピリ辛きゅうり】

材料（4人分）

きゅうり	1.5 本	
A	砂糖	小さじ 2
	しょうゆ	小さじ 2
	酢	小さじ 2
	ごま油	少々
	赤唐辛子	少々
	水	大さじ 1

作り方

- ① きゅうりは食べやすい大きさに切る。（いちょう切り、乱切り、拍子木切りなど）
- ② A と種をとってみじん切りにした赤唐辛子は、加熱し冷ましておく。
- ③ ②に①を漬け込む。



一人分の栄養価

エネルギー 15kcal

たんぱく質 0.5g

塩分 0.4g

⑱ 【切干し大根のごまあえ】

材料（4人分）

切干し大根	20g	
小松菜	1/4 束	
にんじん	中 1/4 本	
白ごま	小さじ 1	
（すりごま）		
A	しょうゆ	小さじ 1.5
	砂糖	小さじ 1
	みりん	小さじ 1

一人分の栄養価

エネルギー	32kcal
たんぱく質	1.1g
塩分	0.3g

作り方

- ① 切干し大根は水でもどして洗い、適当な長さに切り、ゆでて水気を切る。
- ② 小松菜はゆでて切り、水気を切る。
- ③ にんじんはせん切りにしてゆで、水気を切る。
- ④ 白ごまは炒って、する。（すりごまを使用してもよい）
- ⑤ Aを加熱し、冷ましておく。
- ⑥ ①②③をあわせて⑤の調味料で味をつけ、④を加える。



食物繊維を豊富に含む切干し大根を食べやすく調理しました。

煮物もおいしいのですが、たまには目先を変えて、ごまあえはいかがですか。いろどりもきれいで、お弁当にぴったりです。野菜の水気をよく絞るのがポイントです。

カルシウムも多く含まれています。

⑳ 【切干し大根のサラダ】

材料 (4人分)

切干し大根	12g	
キャベツ	2枚	
にんじん	中 1/4本	
A	砂糖	小さじ 0.5
	しょうゆ	小さじ 1.5
	酢	小さじ 1
マヨネーズ	大さじ 2	

一人分の栄養価

エネルギー	78kcal
たんぱく質	0.8g
塩分	0.5g

作り方

- ① 切干し大根は水でもどして洗い、適当な長さに切り、ゆでて水気を切る。
- ② キャベツは短冊切りにして、ゆでて切り、水気を切る。
- ③ にんじんはせん切りにしてゆでて水気を切る。
- ④ Aを加熱し、冷ましておく。
- ⑤ ①②③をあわせて④の調味料で下味をつけ、マヨネーズであえる。(マヨネーズはいたみやすいので、夏場は保冷剤を入れるなどの注意が必要です。)



㉑ 【枝豆サラダ】



材料 (4人分)

むき枝豆 (冷凍)	60g	
ホールコーン (冷凍)	40g	
きゅうり	1/4本	
にんじん	1/10本	
A	酢	大さじ 1
	砂糖	大さじ 0.5
	塩	小さじ 0.5
	こしょう	少々

作り方

- ① 枝豆とホールコーンはゆでる。
- ② きゅうりは輪切りにする。
- ③ にんじんはいちょう切りにしてゆでる。
- ④ Aをあわせて①②③をあえる。

一人分の栄養価

エネルギー	41kcal
たんぱく質	2.5g
塩分	0.4g

② 【チャプチェ】

材料（4人分）

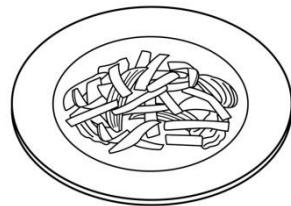
豚せん切り肉	60g	
こんにゃく寒天	2.8g (春雨の場合は40g)	
にんじん	小 1/4 本	
玉ねぎ	小 1 個	
キャベツ	2 枚	
チンゲンサイ	1/2 株	
A	砂糖	小さじ 0.5
	しょうゆ	小さじ 2
	豆板醤	少々
	オイスターソース	小さじ 2.5
ごま油	小さじ 1	
炒め油	小さじ 1	

作り方

- ① こんにゃく寒天は水でもどす。(春雨の場合はゆでて、適当な長さに切る)
- ② にんじんはせん切り、玉ねぎはうす切り、キャベツは短冊切り、チンゲンサイは一口大に切る。
- ③ フライパンに炒め油を熱し、豚肉、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、チンゲンサイの順に加えて炒める。
- ④ ③に火が通ったら①とAを加えて炒め、仕上げにごま油を加えて香りをつける。

一人分の栄養価

エネルギー	40kcal
たんぱく質	2.6g
塩分	0.2g



チャプチェは春雨を使用して作るのが一般的です。

給食では、通常の食事では摂取しにくい食物繊維を無理なく、おいしく食べられるように「こんにゃく寒天」を使用しています。

⑳ 【こんにゃくのピリ辛炒め】

材料 (4人分)

板こんにゃく	1/2 枚	
A	砂糖	小さじ 2
	しょうゆ	小さじ 2
	みりん	小さじ 1
赤唐辛子	少々	
ごま油	適量	

一人分の栄養価

エネルギー	17kcal
たんぱく質	0.2g
塩分	0.4g

作り方

- ① 板こんにゃくは 1.5cm 四方のうす切りにし、ゆでて水気を切る。
- ② 赤唐辛子は種をとって、みじん切りにする。
- ③ フライパンにごま油を熱し、②と①を炒め、さらに A を加えて水分がなくなるまで炒める。



一人分の栄養価

エネルギー	36kcal
たんぱく質	1.7g
塩分	0.3g

㉑ 【変わり金平】

材料 (4人分)

豚せん切り肉	20g	
ごぼう	1/4 本	
にんじん	中 1/5 本	
たけのこ水煮	小 1/4 本	
糸こんにゃく	20g	
糸昆布	4g	
白ごま (いりごま)	少々	
A	砂糖	小さじ 2
	しょうゆ	小さじ 1
	みりん	小さじ 0.5
赤唐辛子	少々	
ごま油	適量	
炒め油	適量	

作り方

- ① ごぼうはせん切りにして水につけ、にんじんとたけのこはせん切りにする。
- ② 糸こんにゃくは食べやすい大きさに切り、ゆでる。
- ③ 糸昆布は水でもどして切る。
- ④ 赤唐辛子は種をとって、みじん切りにする。
- ⑤ フライパンに炒め油を熱し、④と豚肉、①②③を加えて炒め、A を加えて水分がなくなるまで炒める。
- ⑥ ⑤に白ごまとごま油を加える。

その他

※材料は4人分ですが、多めに作り、冷蔵庫に入れておけば常備菜として利用できます。

②⑤ 【ひじきのふりかけ】

材料（4人分）

米ひじき	大きじ 1
かつお節（細）	1袋
白ごま（いりごま）	小さじ 2
A	しょうゆ 小じ 2
	砂糖 小じ 2
	みりん 小じ 0.5
水又はだし汁	適量

作り方

- ① ひじきはもどしておく。
- ② かつお節は炒る。
- ③ ①を水又はだし汁でやわらかくなるまで煮て、Aを加えて、煮汁がなくなるまで煮含める。
- ④ ③に②と白ごまを加えて混ぜる。

一人分の栄養価

エネルギー	21kcal
たんぱく質	1.2g
塩分	0.3g



ひじきは鉄分やカルシウムなどのミネラルを多く含んでいます。成長期には特に食べてもらいたい食品です。

水分をとばすようにじっくりと加熱し、冷めてから、ごはんの上にかけてください。ごはんがすすむメニューです。

②6 【小魚のふりかけ】

材料（4人分）

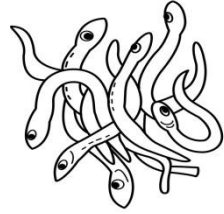
ちりめんじゃこ	40g
揚げ油	適量
小松菜	1/10 束
白ごま（いりごま）	大さじ 0.5
かつお節（細）	1/2 袋

作り方

- ① ちりめんじゃこは油でカラリと揚げる。
- ② 小松菜はゆでて、細かく刻む。
- ③ ②をから炒りし、水分がとんだら、白ごまとかつお節を加えてさらに炒め、①を加えてあえる。

一人分の栄養価

エネルギー	37kcal
たんぱく質	5.0g
塩分	0.7g



②7 【のりの佃煮】

材料（4人分）

焼きのり（全形）	3枚	
A	砂糖	小さじ 2
	しょうゆ	小さじ 3
	水又はだし汁	適量

作り方

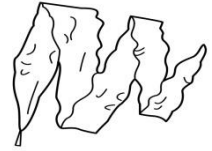
- ① 焼きのりは細かくちぎる。
- ② 鍋に①と水又はだし汁を入れ、少し煮立ててから、Aを加え煮汁がなくなるまで煮含める。

一人分の栄養価

エネルギー	13kcal
たんぱく質	0.9g
塩分	0.3g



②8 【おなか昆布】



材料 (4人分)

糸昆布	10g	
かつお節 (細)	2袋	
白ごま (いりごま)	小さじ1	
A	砂糖	小さじ2
	しょうゆ	小さじ2
	みりん	小さじ0.5
水又はだし汁	適量	

作り方

- ① 糸昆布は水でもどす。
- ② を水又はだし汁でやわらかくなるまで煮てから、Aを加えて煮る。
- ③ ②にかつお節を加えて、汁気がなくなるまで煮含め、白ごまを加えてあえる。

一人分の栄養価

エネルギー	22kcal
たんぱく質	1.4g
塩分	0.4g



だし汁とは旨みや風味を含んだ液体で、日本では主にかつお節や昆布、煮干からとります。()内は4人分の使用目安量です。

※かつおだし：沸騰した湯(700cc)にかつお節(8g)を加えて2分ほど煮出し、かつお節が沈んだらこす。

※昆布だし：水(700cc)に昆布(4g)を30分以上つけてから火にかけて、沸騰直前に昆布をとり出す。

※煮干だし：煮干(4g)は頭とはらわたをとり、水(700cc)に30分以上つけ、火にかけて3~4分ほど煮出してこす。

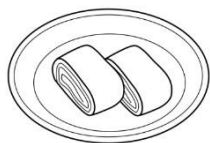
給食では和風のだしはかつお節や昆布、煮干から、洋風のスープは豚骨からとっています。

だし汁をしっかり取ると料理がおいしくできます。初めての人も挑戦してみてください。

【卵焼きのいろいろ】

給食のメニューにはありませんが、お弁当には定番のおかずです。そこで卵焼きの具のバリエーションをご紹介します。

- ・ **青のり+チーズ**（この組み合わせ最強です）
- ・ **めんたいこ**（ピリッとアクセントになります）
- ・ **しらす+ねぎ**（和風で大人の味です）
- ・ **桜海老**（桜海老のピンクがキュートで、カルシウムも強化されます）
- ・ **枝豆**（色がきれいです）
- ・ **のり**（ミネラル補給にぴったりです）
- ・ **ひじき**（ひじきの煮物やふりかけを入れると鉄分補給にもなります）
- ・ **かにかまぼこ**（赤の色が鮮やかです）
- ・ **小松菜又はほうれん草**（緑色の野菜を芯にしてまくと、きれいです）



2~3種類の具を組み合わせると栄養も、

いろいろとも良くなります。



時々、給食を思い出して
作ってください。



大和市イベントキャラクター「ヤマトン」