

魚のでんぶ

生鮭 40g ……ゆでて皮と骨を取り除きクッキングペーパーでつつみ身をほぐす  
 白いりごま 大さじ2  
 砂糖 小さじ1/2  
 しょうゆ 小さじ1/3

〈作り方〉

- ① 鍋にほぐした鮭の身を入れ弱火でパラパラになるまで炒りつける
- ② そこに、しょうゆを加えてさらに炒める。臭みが気になれば砂糖を加える
- ③ さらにいりごまを加えて、さっと炒める

エネルギー 146kcal  
 たんぱく質 10.9g  
 カルシウム 150mg  
 塩分 0.4g

魚のマヨネーズ焼き(1人分)

あじ(3枚おろし) 30g…骨を取り一口大の薄いそぎ切り  
 マヨネーズ 5g  
 味噌 1g  
 ネギ 1g みじん切り

} 混ぜ合わせる

〈作り方〉

- ① マヨネーズ・味噌・ネギを混ぜておく
- ② 魚の上に①を薄く塗りオーブンで焼く

エネルギー 73kcal  
 たんぱく質 6.4g  
 カルシウム 9mg  
 塩分 0.3g

焼き玉ごはん(1枚分)

ごはん 50g  
 ロースハム 1/2枚 湯通しし、半分に切って千切り  
 ちりめんじゃこ 小さじ1 熱湯に通す  
 とろけるチーズ 1枚 角切り  
 青菜 小1株 ゆでて細かく切る  
 卵 1個  
 サラダ油 小さじ1  
 青のり 少々

〈作り方〉

- ① ボールに青のりを除く材料を全部入れて混ぜる
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①を流しいれふたをして焼く
- ③ 表面が固まったら、青のりを振り裏返して両面をこんがり焼く

(1/4枚分)

エネルギー 73kcal  
 たんぱく質 3.8g  
 カルシウム 47mg  
 塩分 0.3g

### 野菜グラタン（1人分）

ほうれん草	20g	茹でて5mm長さに切る。（葉先の繊維も切る）			
ホワイトソース	大さじ1.5		混ぜ合わせて中火にかける(A)		
牛乳	大さじ1.5				
とろけるチーズ	1/4枚	角切り			
パン粉	1g		エネルギー		
60kcal			たんぱく質	2.6g	
			カルシウム	84mg	
			塩分	0.3g	

〈作り方〉

① (A)に、ほうれん草を加えて混ぜ合わせる

### かわりぎょうざ（20個分）

ひじきの煮つけ	40g	汁気を絞りみじん切り		
キャベツ	10g	みじん切り。電子レンジにかけて水気を絞る		
スライスチーズ	2.5枚	1枚を8等分にする	エネルギー	
36kcal			たんぱく質	1.2g
餃子の皮	20枚		カルシウム	21mg
油	大さじ1		塩分	0.2g

〈作り方〉

① ひじきとキャベツを混ぜ合わせる

② 餃子の皮のふちに水を付け、中央に①とチーズをのせる

③ 2つ折りにして閉じる  
(くっつきにくい時には小麦粉を同量といたものをふちにつけて閉じる)

### 根菜のつくね焼き（一人分）

鶏ひき肉	40g	みじん切りにして水にさらし、あくをぬく	エネルギー	109kcal
ごぼう	10g		たんぱく質	9.0g
れんこん	10g		カルシウム	17mg
にんじん	10g	みじん切り	塩分	0.4g
ネギ	5g			
油	小さじ1/2			
しょうゆ	小さじ1/2			
みりん	小さじ1/2			

〈作り方〉

- ① ボールにひき肉、野菜を入れてよく混ぜ、小判型にまとめる
- ② フライパンに油を熱し、①を入れて火が通るまで両面を焼く
- ③ 最後に調味料を加えてからめる

### 豆腐入り白玉団子（一人分）

白玉粉	20g		エネルギー	122kcal
小麦粉	10g		たんぱく質	10.3g
豆腐	20g		カルシウム	12mg
きなこ	大さじ1	好みでまぶす	塩分	0.3g
砂糖	小さじ2			
塩	少々			

#### 〈作り方〉

- ① 白玉粉、小麦粉、豆腐を合わせて水を加え、耳たぶより少しかためになるようにこねる
- ② ①を適当な大きさに丸める
- ③ 沸騰をしたたつぷりのお湯の中に入れゆでる。団子が浮き上がってきたら取り出す
- ④ 好みで、きなこ・砂糖・塩を混ぜ合わせたものをまぶす

### キャロットかん（1個 41kcal）

#### （8人分）

人参ジュース	300ml	① 鍋に水と寒天を入れ弱火にかけ、かき混ぜながら2分くらい沸騰させ寒天をよく溶かす
水	300ml	② 火を止め①に砂糖を入れてよく溶かす
粉寒天	4g（1袋）	③ ②の中に人参ジュースとレモン果汁を混ぜながら入れ型に流し冷蔵庫で冷やし固める
砂糖	60g	
レモン汁	大さじ1	

### ミルクもち（1人分 121kcal）

#### （2人分）

牛乳	120ml	① 鍋に牛乳、砂糖、片栗粉を入れてよく混ぜ合わせる
砂糖	大さじ2	② ①をへらでよくかき混ぜながら中火にかけ、固まってきたら火から弱火にしプツプツするまでよく火を通す
片栗粉	大さじ2	③ お皿にきなこを入れ、その中にスプーンで②をすくい落としきなこをまぶす
きなこ	適宜	

### サツマイモ入り蒸しパン（1個 84kcal）

#### （8個分）

小麦粉	100g	① 小麦粉、ベーキングパウダーをふるっておく
ベーキングパウダー	小さじ1	② 卵を割りほぐし、砂糖、塩、牛乳を混ぜておく
砂糖	20g	③ レーズンは水で戻し、サツマイモは5ミリ角に切りさっと茹でる
卵	1/2個	④ ①に②・③を入れる
牛乳	80ml	⑤ 混ぜ合わせたものをプリンカップに入れ強火で15分蒸す
レーズン	10g	
さつまいも	30g	
塩	少々	

どんな**食べ方がいい**のかな？  
～献立の選び方を考えよう～

栄養バランスの良い献立とは「主食」「主菜」「副菜」のそろった食事です。  
「主食」「主菜」「副菜」としてお皿にのせた料理とからだの働きを学習し、  
栄養バランスの良い選び方ができるようになりましょう。

「**主食・主菜・副菜**」の3つのお皿がそろくと、**栄養バランスが良くなります。**

3つ目のお皿

[ 副菜 ]

- 食品: 野菜・きのこ・海藻
- 栄養: ビタミン・ミネラル食物繊維が多い
- 働き: 風邪を予防したり、排便をスムーズにするなど、日々の体調を整える



2つ目のお皿

[ 主菜 ]

- 食品: 魚・肉・卵・大豆・大豆製品
- 栄養: たんぱく質が多い
- 働き: 筋肉や血液のもとになる



[ 牛乳 + 果物 ]

<牛乳> 給食にはいつもついています

- 栄養: カルシウムが豊富
- 働き: 骨を丈夫にする

[ 汁 ]

<果物>

- 栄養: 糖質やビタミンが多い
- 働き: からだの働きを整える

1つ目のお皿

[ 主食 ]

- 食品: ごはん・パン・麺
- 栄養: 炭水化物
- 働き: 運動や勉強をする時のエネルギーを作る

学校給食は「**主食**」「**主菜**」「**副菜**」がそろった**栄養バランスの良い献立**です  
献立表を見て「**主食**」「**主菜**」「**副菜**」の料理にはどのようなものがあるか学習しましょう

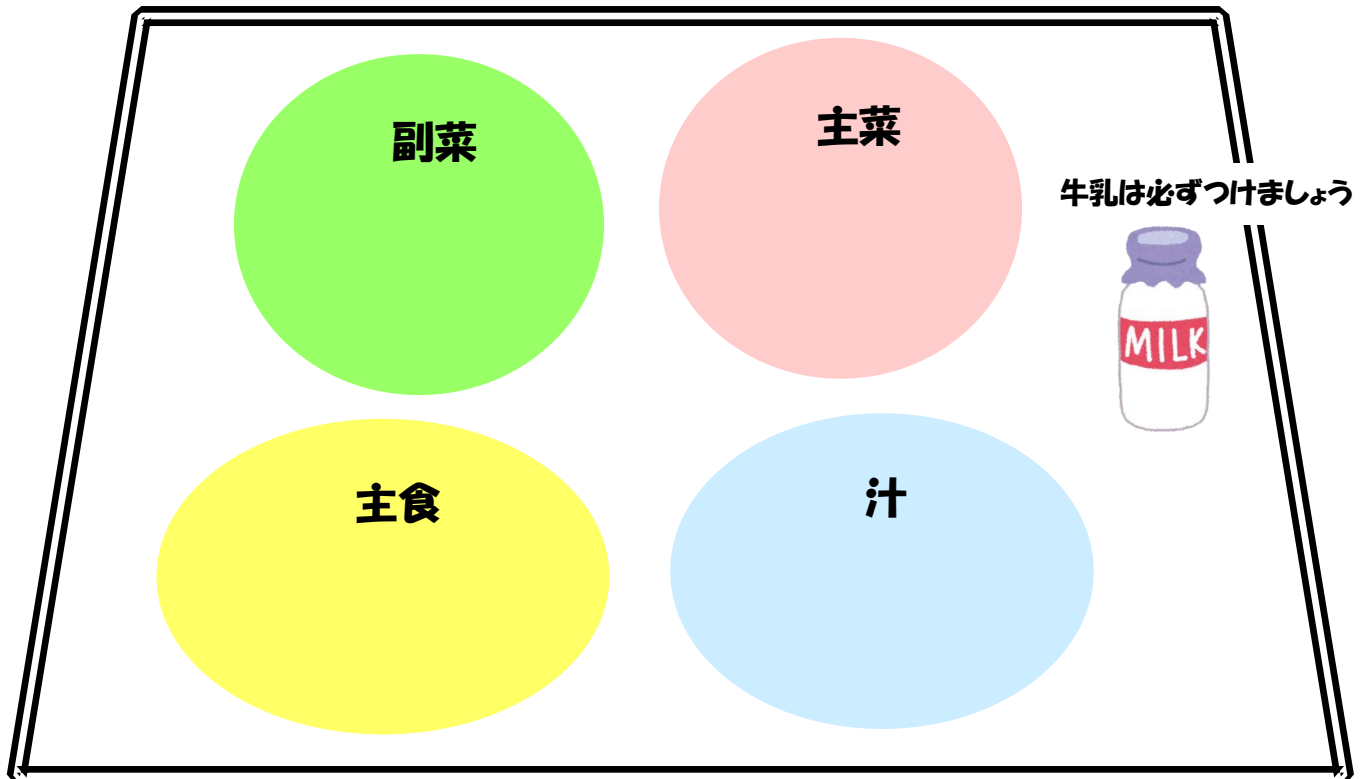
主食		主菜			副菜		汁
ごはん	わかめごはん	焼き魚	鶏のから揚げ	筑前煮	ひじき煮	ナムル	豆腐とねぎの味噌汁
ちらし寿司	ラーメン	魚のフライ	豚肉の生姜焼き	ロールキャベツ	ほうれん草のお浸し	季節のサラダ	シチュー
食パン	うどん	カレー	麻婆豆腐	オムレツ	わかめときゅうりの酢の物	ポテトサラダ	けんちん汁
コッパン	スパゲッティ				きんぴらごぼう	小松菜の炒め煮	かぼちゃのポタージュ

# バイキング給食にチャレンジ

～ 栄養バランスを考えてみよう ～

みんなの楽しい給食の時間です。  
今日は自由に選べるバイキング給食です。

たくさんある料理の中から、あなたじゃどれを選びますか？  
「栄養バランス」を考えながら、自分で献立を作ってみましょう♪



あなたの選んだ献立の栄養バランスはどうですか？  
主食・主菜・副菜がそろっているかチェックしてみましょう

お子さんは朝食をきちんと食べていますか？

主食 主菜 副菜のある朝食を毎日食べる	10点
毎日食べる	7点
食べない時がある	3点
食べない	0点

お子さんとの食事が楽しいですか？

楽しい	10点
まあ楽しい	5点
イライラしがち	0点

外遊びをさせていますか？

毎日外で元気よく遊ぶ	10点
出来るだけ外で遊ばせるようにしている	7点
時々外遊びに出かける	3点
外遊びはあまりしない	0点

お子さんを一人きりで食事させることがありますか？

ない	10点
時々ある	5点
よくある(朝食はいつもなど...)	0点

おやつ時間を決め恵いますか？

いつも時間を決めて与えている	10点
だいたい時間を決めて与えている	7点
欲しがる時に与えている	3点
こどもの自由に任せている	0点

お子さんのため料理をするのが楽しいですか？

楽しい	10点
時々面倒と思うことがある	5点
よくある(朝食はいつもなど)	0点

夕食後お子さんが何か食べることはありますか？

ない	10点
時々ある	7点
食べることが多い	3点
ほとんど自由に食べている	0点

お子さんと食事のとき、テレビを消しますか？

消す	10点
消すようにしている	5点
消さない	0点

お子さんに好き嫌いがありますか？

好き嫌いなく何でも食べる	10点
好き嫌いはあるが一応食べる	7点
好き嫌いがある	3点
好き嫌いが激しい	0点

お子さんに食事の準備や片づけの手伝いをさせていますか？

よくさせる	10点
時々させる	5点
させたことがない	0点

お子さんについて  
合計 点

お母さんについて