



ハム入り! フレンチトースト



【材料(1人分)】

食パン(5枚切)…………… 1枚
マヨネーズ……………大さじ1/2
ロースハム…………… 1枚
牛乳…………… 100mL
卵…………… 1個
バター……………大さじ1/2程度

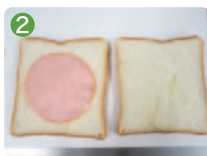
【栄養価】

エネルギー	462kcal
たんぱく質	19.7g
脂質	24.4g
カルシウム	168mg
鉄	1.6mg
食塩相当量	1.8g

【作り方】



1 食パンを半分にスライスする。
(サンドイッチ用を使用してもOK)



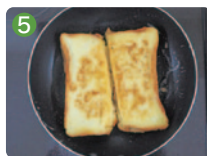
2 スライスした食パンにマヨネーズをぬり、ハムをはさんだ後、半分に切る。



3 牛乳に溶き卵を加え、混ぜる。



4 ②を③につける。



5 フライパンにバターを入れ、④を焼く。

和食のおかずにとったり!

めかぶ納豆



【材料(1人分)】

納豆…………… 1パック(50g)
納豆のたれ…………… 1袋
めかぶ…………… 1パック(40g)

【栄養価】

エネルギー	107kcal
たんぱく質	8.9g
脂質	5.2g
カルシウム	77mg
鉄	1.8mg
食塩相当量	0.6g

【作り方】

① 納豆に付属のたれをかけ、混ぜる。

② ①とめかぶを器に盛る。



和

朝食ワンポイント!



ワンプレートに盛りつけてみよう!
楽しく食べられます。



いつもの朝食に
プラス1品

めかぶ納豆や
お味噌汁を
添えるとGood!



インスタントの味噌汁に
わかめや麩をプラスする
だけで朝食のおかずが
一品増えます!



1 お弁当のいま



学校がある日にどのような昼食を食べていますか？
 サイズが限られたお弁当箱の中でバランスの良い食事にする
 ことは難しいですね。でも、少し工夫をすることでバランスの良い
 お弁当をつくることができます。パワーアップしたお弁当で、ランチ
 タイムをさらに楽しくしましょう。



【ごはん、ハンバーグ、卵焼き、冷凍食品のコロッケ、ミニトマト、
 冷凍食品のほうれん草のごま和え】

お弁当の栄養価と摂取基準の比較

	お弁当の栄養価	摂取基準値
カルシウム	42mg	450mg
鉄	1.8mg	4.0mg
ビタミンB ₁	0.25mg	0.50mg
ビタミンB ₂	0.27mg	0.60mg
ビタミンC	10mg	30mg

出典：文部科学省「学校給食実施基準の一部改正について」(通知)(平成30年7月)

上の写真は、よくあるお弁当です。主食・主菜・副菜のそろったお弁当になっています。ところが、このお弁当の栄養価と学校給食の摂取基準を比較した表を見ると、ミネラルとビタミンが少ないことがわかります。これは、ミネラル・ビタミンを多く含む副菜の割合が少ないからです(p.8参照)。お弁当づくりでは、お弁当箱の**半分に主食**、**残り半分の1/3に主菜**、**2/3に副菜**をつめるのが理想です。

いまのお弁当



パワーアップしたお弁当



理想のバランスに近づけるために、
主菜を減らしその分副菜を増やすようにしましょう。

2 お弁当の設計図

次に、お弁当の設計の仕方を考えてみましょう。



設計図のヒント

1. 味の選択肢を増やそう!

- ・塩味: 醤油、塩、みそで味付けた料理
- ・甘味: 砂糖、みりんで味付けた料理
- ・酸味: 酢、レモン汁を使った料理
- ・ピリ辛味: 香辛料などを使った料理



2. 彩りも大切に!

- ・彩りには右のような効果があります。
- ・五色を意識することで、様々な食材をお弁当に取り入れることができます。
- ・五色そろったお弁当に挑戦してみましょう。

お弁当箱に入れづらい乳製品や果物は、別の容器に入れることで、ミネラルやビタミンがUP!

汁物をスープジャー(保温容器)に入れることで、お弁当のおかずとして大活躍!



つめるときのポイント

食中毒に気をつけましょう!(P.2参照)

- ①手をしっかり洗う。
- ②ごはんをつめる。おかずをつめるまでにごはんを冷ます。
- ③おかずをつくる。お弁当に入れる食材は生のままで使用せず、十分に加熱する。
- ④できあがったら、大きなおかずから順番につめる。
おかずはアルミカップやしきりを使って、おかず同士がくっつかないようにする。
- ⑤あいたところに小さなおかずをつめる。
すきまにはゆでたブロッコリーなどをつめて、料理が動かないようにする。
- ⑥すべてのおかずが冷めてからふたをする。

お弁当作りの基本は理解できましたか?

バランス・味・色・衛生面に配慮したおいしく、きれいなお弁当にチャレンジしてみましょう!

3 お弁当レシピ集



さばそぼろ

【材料(1人分)】

さばの缶詰(水煮) …… 50g
 濃口醤油 …… 小さじ1
A 砂糖 …… 小さじ2
 みりん …… 小さじ1
 卵 …… 1個
 油 …… 小さじ1/2

【栄養価】

エネルギー	246kcal
たんぱく質	18.3g
脂質	13.5g
カルシウム	163mg
鉄	2.0mg
食塩相当量	1.6g

【作り方】

- ① さばの缶詰は水気を切っておく。
- ② 鍋に①と**A**を入れ、さばを崩しながら、水気がなくなるまで炒る。
- ③ 油をひいた別のフライパンに、溶き卵を入れ、かき混ぜながら炒める。
- ④ ②と③をご飯の上に盛り付ける。(グリーンピースを添えると見た目もGood!)

POINT
 具たくさんスープや果物をプラスしよう。

豚肉のごまみそ炒め

【材料(1人分)】

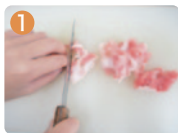
豚肉肩ロース …… 50g
 ねぎ …… 30g
 赤みそ …… 小さじ1
 みりん …… 小さじ1
A 砂糖 …… 小さじ1
 ねりごま(白) …… 小さじ1

【栄養価】

エネルギー	169kcal
たんぱく質	12.2g
脂質	8.6g
カルシウム	94mg
鉄	1.3mg
食塩相当量	0.8g



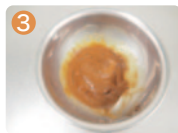
【作り方】



① 豚肉を一口大に切る。



② ねぎは3cmの長さに切る。



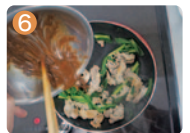
③ **A**をボウルに入れ、混ぜる。



④ 熱したフライパンで①を炒める。



⑤ 豚肉に火が通ったら、②を加えて軽く炒める。



⑥ ③を加えてさらに炒める。



お弁当にも魚を取り入れよう!

鮭の揚げ焼き

【材料(1人分)】

魚の切身(鮭など) …… 1切(80g)
 濃口醤油 …… 小さじ2
 酒 …… 小さじ2
 片栗粉 …… 適量
 油 …… 多めに

【栄養価】

エネルギー	186kcal
たんぱく質	19.0g
脂質	7.6g
カルシウム	12mg
鉄	0.6mg
食塩相当量	1.8g

【作り方】

- ① 鮭を一口大に切る。
- ② ビニール袋の中に鮭、濃口醤油、酒を入れ、鮭に下味をつける。
- ③ ②に片栗粉を加え、片栗粉をまぶす。
- ④ フライパンで油を熱し、鮭を入れて揚げ焼きにする。



袋の中で調理をすることで、忙しい朝でも時短&衛生的に!





ほうれん草が苦手なあなたにもオススメ!

ほうれん草のチーズソテー



【材料(1人分)】

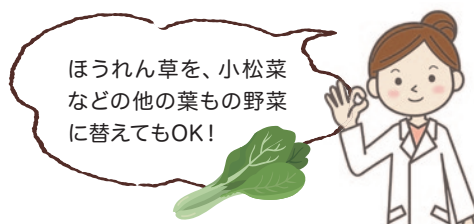
ほうれん草 …………… 60g
アーモンド(無塩) …… 5g
スライスチーズ …… 1枚

【栄養価】

エネルギー	103kcal
たんぱく質	6.4g
脂質	7.6g
カルシウム	156mg
鉄	1.4mg
食塩相当量	0.5g

【作り方】

- 1 ほうれん草を3cmの長さに切る。
- 2 アーモンドは粗く刻んでおく。
- 3 フライパンを熱し、ほうれん草とアーモンド、水小さじ1を入れて炒める。
- 4 しんなりしたらチーズを加えて混ぜる。



お弁当に幅広い味付けを!

キャベツのカレーマヨ炒め

【材料(1人分)】

キャベツ …… 1枚(80g)
油 …… 小さじ1
マヨネーズ …… 小さじ1/2
カレー粉 …… 小さじ1/4
塩 …… 少々

【栄養価】

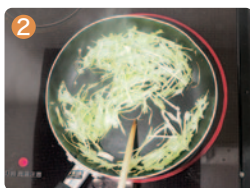
エネルギー	71kcal
たんぱく質	1.1g
脂質	5.7g
カルシウム	37mg
鉄	0.4mg
食塩相当量	0.1g



【作り方】



1 キャベツを千切りにする。



2 油をひいたフライパンに、①を加え、しんなりするまで炒める。



3 火を消し、マヨネーズとカレー粉、塩を加えて混ぜる。



POINT

お弁当に淡色野菜も入れましょう!
炒めることでかさが減り、たくさんの量をとることができます。
また、カレー味にすることで、お弁当の味付けの幅が広がります。





お弁当に取り入れにくい“いも類”を取り入れよう！ ポテトサラダ

【材料(1人分)】

じゃがいも …… 75g
 かにかま …… 1/2本
 きゅうり …… 15g
 マヨネーズ …… 大さじ1/2
 塩 …… 少々
 こしょう …… お好みで

【栄養価】

エネルギー	104kcal
たんぱく質	1.8g
脂質	4.6g
カルシウム	10mg
鉄	0.4mg
食塩相当量	0.7g

【作り方】



1 じゃがいもはよく洗い、ラップに包み、電子レンジで加熱する(500Wで3分)。



2 じゃがいもが冷める前に皮をむき、つぶしておく。
※熱いので注意！



3 かにかまを軽くほぐしておく。



4 きゅうりはしっかり洗って小口切りにし、キッチンペーパーで軽く水気をふきとる。



5 ②～④をマヨネーズで和え、塩・こしょうで味をととのえる。

鶏レバーのマーマレード煮

【材料(1人分)】

鶏レバー …… 100g
 濃口醤油 …… 大さじ1/2
A マーマレードジャム …… 大さじ1
 オレンジジュース …… 小さじ2

【栄養価】

エネルギー	175kcal
たんぱく質	19.7g
脂質	3.1g
カルシウム	12mg
鉄	9.2mg
食塩相当量	1.5g



【作り方】



1 鶏レバーは血や脂肪のかたまりを取って洗う。



①を一口大に切る。



②を牛乳(分量外)に10分ほど浸した後、流水で洗う。



鍋に湯をわかし、沸騰したら鶏レバーを入れてさっと湯通しし、ザルにあげる。
※臭みをとるため



鶏レバーが浸るくらいの水を鍋で沸かし、鶏レバーと**A**を入れ、調味料が鶏レバーにからむぐらい煮詰める。



鶏レバーが苦手でも食べやすいアレンジレシピです。鉄がたくさんとれるので、是非試してみてください。前日に作って、冷蔵庫で保管しておいてもOK!



10分でトマトカレー

【材料(1人分)】

トマト…………… 大1個
たまねぎ…………… 1/8個
カレールウ…………… 1/2かけ

【栄養価】

エネルギー	89kcal
たんぱく質	2.0g
脂質	3.6g
カルシウム	25mg
鉄	0.7mg
食塩相当量	1.1g

POINT
皿は深めのものを
用意しよう!

【作り方】



1 トマトは8等分に切る。



2 たまねぎをみじん切りにする。



3 皿に切ったトマト・たまねぎ・カレールウを入れ、ラップをかけ電子レンジで加熱する(500Wで5分)。



4 皿を取り出し、トマトをつぶしながら、カレールウがとけるまで混ぜる。もう一度レンジで30秒加熱する。

※皿が熱いので注意!

簡単!かけるだけドリア

【材料(1人分)】

ごはん…………… 茶碗1杯
レトルトシチュー…………… 1袋
スライスチーズ…………… 1枚

【作り方】

- 1 耐熱容器にごはんを入れる。
- 2 ①にレトルトシチューをかける。
- 3 ②にスライスチーズをのせる。
- 4 オーブントースターで5分加熱する。



レトルトシチューを
カレーやビーフシチューに
替えてもOK!



野菜たっぷりラーメン

【材料(1人分)】

即席めん…………… 1袋
卵…………… 1個
にら…………… 40g
もやし…………… 1/2袋
バター…………… お好みで

【作り方】

- 1 ゆで卵を作る。
- 2 よく洗ったもやしとにらを耐熱皿にいれ、レンジで加熱する(500Wで1分30秒)。
- 3 即席めんを作る(カップラーメンでもOK)。
- 4 ③に①と②をのせ、お好みでバターをのせる。

ラーメンの汁は塩分が多いので、飲まないよう気をつけましょう!



懐かしの
給食メニューを
つくってみよう



給食ご飯で人気のメニュー きむたくごはん

【材料(1人分)】

ごはん …………… 150g
ベーコン …………… 15g
白菜キムチ …………… 15g
つぼ漬けたくあん …… 15g
薄口醤油 …………… 1g

【栄養価】

エネルギー	332kcal
たんぱく質	6.9g
脂質	6.5g
カルシウム	16mg
鉄	0.9mg
食塩相当量	1.6g

【作り方】

- ①ベーコンは短冊切りにし、キムチは粗めに刻む。
- ②ベーコン、キムチ、たくあんをフライパンで炒め、醤油とキムチの汁とたくあんの汁で、味をつける。
- ③炊きあがったごはんに入れ混ぜ合わせる。

給食献立



きむたくごはん
豆腐の四川風スープ
春雨サラダ

特産品のホクホクえび芋 えびいものからあげ

【材料(1人分)】

えび芋 …………… 50g
片栗粉 …………… 小さじ2
揚げ油 …………… 適量
塩 …………… 少々

【栄養価】

エネルギー	97kcal
たんぱく質	1.5g
脂質	3.4g
カルシウム	21mg
鉄	0.4mg
食塩相当量	0.1g



給食献立



ごはん
かしわのすき焼き煮
えびいものからあげ

【作り方】

- ①えび芋は皮をむき、2cm角の大きさに切り、水につけてあく抜きをする。
- ②えび芋の水気をしっかりと切り、片栗粉にまぶして油で揚げる。
- ③こんがりときつね色に焼き色が付いたら、取り出す。
- ④温かいうちに、塩をまぶす。



食物繊維アップ&バランスOK! ごぼうとひじきのサラダ

【材料(1人分)】

ごぼう …………… 25g
 干しひじき …………… 1.2g
 人参 …………… 8g
 ツナの缶詰(水煮) …… 12g
 濃口醤油 …………… 0.8g
 上白糖 …………… 0.4g
 塩 …………… 少々
 こしょう …………… 少々
 白いりごま …………… 小さじ1/2
 マヨネーズ …………… 小さじ2

【栄養価】

エネルギー	94kcal
たんぱく質	3.9g
脂質	6.2g
カルシウム	45mg
鉄	0.7mg
食塩相当量	0.6g



チキンライス
 ジュリアンスープ
 ごぼうとひじきのサラダ



【作り方】

- ①ごぼうは皮をむき、さがきにし、水につけてあく抜きをする。
- ②干しひじきは、水で戻しておく。
- ③人参は細切りにする。
- ④ごぼう、人参、ひじきをそれぞれ湯がき、流水で冷やしておく。
- ⑤あら熱が取れたら、野菜とツナをいりごまと調味料で和える。

京田辺市産抹茶を使ったデザート 抹茶ドーナツ

【材料(約10個分)】

ホットケーキミックス …… 150g
 抹茶 …………… 3g
 上白糖 …………… 30g
 牛乳 …………… 40mL
 卵 …………… 1/2個
 油 …………… 適量

【栄養価(1個あたり)】

エネルギー	110kcal
たんぱく質	1.7g
脂質	4.9g
カルシウム	21mg
鉄	0.2mg
食塩相当量	0.2g



キャロットライス
 鶏肉の豆乳煮
 柑橘風味サラダ
 抹茶ドーナツ

【作り方】

- ①ホットケーキミックス、抹茶、上白糖を合わせておく。
- ②①に溶き卵を加えて混ぜる。
- ③牛乳は少しずつ様子を見ながら、入れ混ぜる。
- ④混ぜ合わせた生地を小さくちぎり、丸めて揚げる。



1 間食の選び方

部活後・塾の帰り道・夜寝る前など、お腹がすいて間食をしてしまうことはありませんか？“間食は良くない”といわれますが、**成長期**の中学生のみなさんにとって「**間食**」は**大切な食事の一つ**です。あなたの間食を見直しましょう。

よく食べている間食について知ろう！

・パッケージや企業のホームページの製品情報で**栄養成分表示**を調べてみましょう。



エネルギー
380kcal

パニラアイス1個(200mL)



エネルギー
446kcal

ケーキ1個(175g)



エネルギー
401kcal

メロンパン1個(100g)



ここに注目！

栄養成分表示	
1製品(7g)当たり	
エネルギー	22kcal
たんぱく質	0.070g
脂質	0~0.3g
炭水化物	6.8g
糖類	0g
食塩相当量	0g



エネルギー 353kcal
食塩相当量 4.8g

カップラーメン1杯(77g)

※1日の食塩相当量の
目標量は男子8g未満、
女子7g未満です。



エネルギー
260kcal

中華まん1個(100g)

出典：香川明夫、「外食・コンビニ・惣菜のカロリーガイド」、女子栄養大学出版部、(2017)、pp.57, 75, 80, 88, 99



豆知識

栄養成分表示には、食塩相当量ではなく、ナトリウムで表示されているものもあります。次の式で換算しましょう。

食塩相当量(g) = ナトリウム(mg) × 2.54 ÷ 1,000



成長期に必要な栄養素は含まれていましたか？(P.11-14参照)

・成長期に必要な**鉄・カルシウム・ビタミン**は含まれていましたか？間食は、たくさんの栄養素が必要な成長期に、朝食・昼食・夕食で不足しがちな栄養素を補う「補食」としての役割があります。

間食に取り入れたい栄養素は？

・朝食や昼食(お弁当)で十分にとることができた食品を見つけましょう。

- ごはん・パン
- 肉・魚
- 大豆製品
- 牛乳・乳製品
- 野菜
- 果物

黄色は炭水化物、赤はたんぱく質やミネラル、緑はビタミン・ミネラルを多く含んでいます。

・チェックがつかなかった食品の栄養素を間食で補うようにしましょう。

「補食」としての間食について考えよう！