

小学5～6年生の献立1日分

朝食

活動量が多くなる高学年のこどもに腹持ちの良い朝食です。炒り豆腐は、ごはんに乗せてもおいしく食べられます。ブルーベリーヨーグルトはフルーツに変えても。



ごはん (200g)
炒り豆腐
はくさいの塩昆布あえ
わかめとなめこの味噌汁
ブルーベリーヨーグルト

食材費(1人分)
263円

エネルギー 688kcal, たんぱく質 28.2g, 脂質 18.8g, 炭水化物 97.8g,
カルシウム 331mg, 鉄 3.4mg, 食物繊維 4.9g, 塩分 2.4g

給食

給食内容の一例です。



焼きそば
わかめスープ
大学いも
果物(みかん)
牛乳

エネルギー 726kcal, たんぱく質 28.2g, 脂質 24.4g, 炭水化物 97.2g,
カルシウム 381mg, 鉄 2.4mg, 食物繊維 8.2g, 塩分 2.6g

おやつ

市販のお菓子の取り合わせ例です。



せんべい
麦茶

(※ p.97)

食材費(1人分)
18円

エネルギー 77kcal, たんぱく質 1.6g, 脂質 0.2g, 炭水化物 17.2g,
カルシウム 7mg, 鉄 0.2mg, 食物繊維 0.2g, 塩分 0.4g

夕食

あじに磯の香りがよい粉チーズをふりかけ、成長期に必要なカルシウムをしっかり摂れるようにしました。ブロッコリーのサラダは、トマトのうま味とバジルの香りを生かした、低カロリー・低塩分の手作りドレッシングでいただきます。



ごはん (200g)
あじの磯香焼き
サニーレタス添え
里芋だんごのあんかけ
ブロッコリーのサラダ
果物(いちじく)

食材費(1人分)
488円

エネルギー 679kcal, たんぱく質 26.8g, 脂質 14.5g, 炭水化物 107.8g,
カルシウム 150mg, 鉄 2.8mg, 食物繊維 6.8g, 塩分 1.5g

1日の合計

エネルギー 2170kcal, たんぱく質 84.7g, 脂質 57.9g, 炭水化物 320.1g
カルシウム 869mg, 鉄 8.7mg, 食物繊維 20.1g, 塩分 7.0g

食材費(1人分)
769円
(給食除く)

炒り豆腐

エネルギー	214kcal	たんぱく質	15.3g	脂質	11.6g	炭水化物	10.7g
カルシウム	132mg	鉄	2.1mg	食物繊維	1.6g	塩分	1.1g



食材費(1人分)
118円

作り方

- 1 〈下ごしらえをする〉 木綿豆腐はキッチンペーパーで包み、電子レンジで2分程度加熱し、水をきる。たまねぎはくし切りに、にんじん・かまぼこはせん切りにする。みつばは3～4cm長さに切っておく。
- 2 〈炒める〉 鍋に油を熱し、たまねぎとにんじんを炒める。軽く炒まったら木綿豆腐を崩しながら加え、だし汁とかまぼこを加える。
- 3 〈煮る〉 ひと煮立ちしたらAを加え、ふたをして5～10分煮る。卵を溶き入れて全体を混ぜながら炒りつけ、煮汁がなくなったらみつばを加えてさっと火を通し、火を止める。

材料(2人分)

木綿豆腐	2/3丁(200g)
たまねぎ	1/2個(100g)
にんじん	20g
かまぼこ	20g
みつば	10g
油	小さじ1(4g)
だし汁	カップ1(200g)
A	
うすくちしょうゆ	小さじ1(6g)
みりん	小さじ1(6g)
砂糖	小さじ2/3(2g)
卵	2個(100g)

わかめとなめこの味噌汁

エネルギー	65kcal	たんぱく質	4.3g	脂質	4.1g	炭水化物	3.5g
カルシウム	65mg	鉄	0.8mg	食物繊維	1.4g	塩分	1.1g

材料(2人分)

わかめ(乾)	2g
なめこ	20g
白ねぎ	20g
油揚げ	20g
かつおだし	カップ1(200g)
みそ	小さじ2と2/3(16g)



食材費(1人分)
50円

作り方

- 1 〈下処理をする〉 わかめは水で戻し、水気を絞って適当な大きさに切る。なめこはざるにあげ、水でさっと洗っておく。白ねぎは斜め切りにする。油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、水気を絞って1cm幅の短冊切りにする。
- 2 〈煮る〉 鍋にかつおだしを入れ、沸騰させないように煮る。煮立ったところへ1を加えてひと煮立ちさせ、みそを溶き入れる。

はくさいの塩昆布あえ

エネルギー	10kcal	たんぱく質	0.6g	脂質	0.1g	炭水化物	2.4g
カルシウム	32mg	鉄	0.2mg	食物繊維	1.0g	塩分	0.1g

材料(2人分)

はくさい	2枚(140g)
塩昆布	1枚(1g)



食材費(1人分)
28円

作り方

- 1 〈切る〉 はくさいは縦半分に切り、芯の部分は1cm、葉の部分は2cm幅に切る。塩昆布は細切りにする。
- 2 〈混ぜる〉 はくさいに塩昆布を混ぜ、はくさいがしんなりするまでなじませる。

ブルーベリーヨーグルト

エネルギー	62kcal	たんぱく質	2.9g	脂質	2.4g	炭水化物	7.0g
カルシウム	97mg	鉄	0.0mg	食物繊維	0.3g	塩分	0.1g



食材費(1人分)
31円

作り方

- 1 〈盛りつける〉 器にヨーグルトを入れ、ブルーベリージャムをのせる。

材料(2人分)

プレーンヨーグルト	160g
ブルーベリージャム	小さじ2(14g)

あじの磯香焼き・サニーレタス添え

エネルギー	135kcal	たんぱく質	14.4g	脂質	6.4g	炭水化物	4.1g
カルシウム	87mg	鉄	1.2mg	食物繊維	1.2g	塩分	0.8g



食材費(1人分)
133円

材料(2人分)

あじ	2切れ(120g)
塩	小さじ1/6(1g)
こしょう	少々
小麦粉	小さじ1と1/3(4g)
卵	1/3個(20g)
油	小さじ1(4g)
A	{ 青のり…………… 1.2g
	{ 粉チーズ…………… 3g
レモン	1/3個(30g)
サニーレタス	2枚(20g)

作り方

- 1 〈下ごしらえをする〉 あじは両面に塩・こしょうをし、なじませる。レモンはくし切りにし、サニーレタスは食べやすい大きさにちぎっておく。
- 2 〈焼く〉 下味をつけたあじに小麦粉・卵の順に衣をつける。フライパンに油を熱し、衣をつけたあじを並べ、ふたをして焦がさないように両面を焼き、中まで加熱する。
- 3 〈盛りつける〉 器に2のあじを盛りつけ、混ぜ合わせておいたAを上からふりかけ、レモンとサニーレタスを添える。

里芋だんごのあんかけ

エネルギー	127kcal	たんぱく質	4.9g	脂質	5.7g	炭水化物	13.3g
カルシウム	16mg	鉄	0.5mg	食物繊維	1.3g	塩分	0.5g

材料(2人分)

さといも	100g
たまねぎ	20g
しょうが	2g
鶏ミンチ	40g
牛乳	小さじ2(10g)
片栗粉	小さじ2(6g)
揚げ油	適量
だし汁	カップ1/4強(60g)
A	{ うすくちしょうゆ…………… 小さじ1(6g)
	{ みりん…………… 小さじ1(6g)
〈水溶き片栗粉〉	
	{ 片栗粉…………… 小さじ1と1/3(4g)
	{ 水…………… 小さじ1と1/3(10g)

作り方

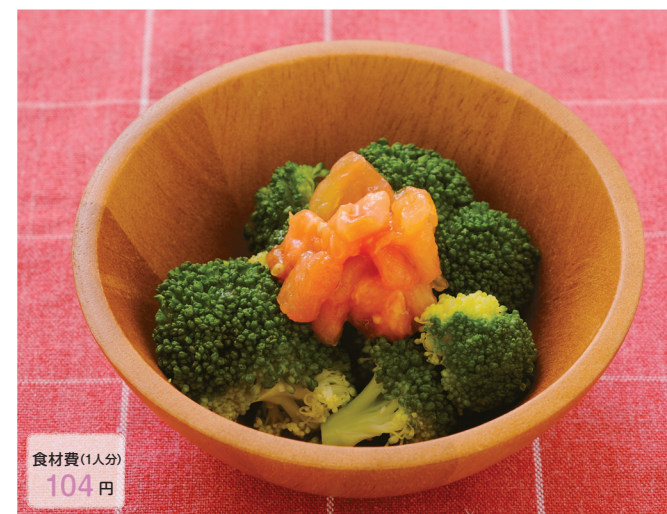
- 1 〈下ごしらえをする〉 さといもは適当な大きさに切って柔らかくなるまでゆでる。火が通ったらざるにあげ、熱いうちにつぶして冷ましておく。たまねぎはみじん切りにする。しょうがはすりおろしておく。
- 2 〈さといもだんごを作る〉 ボウルにつぶしたさといもとたまねぎ・鶏ミンチ・牛乳を加え、よく練り合わせる。食べやすい大きさに丸めて形を整える。
- 3 〈揚げる〉 2のだんごに片栗粉をまぶし、180℃に熱した油で揚げる。浮き上がってきたら取り出し、油をよくきる。
- 4 〈あんを作る〉 鍋にだし汁を沸かし、Aを加える。再び煮立ったら水溶き片栗粉でとろみをつけ、火を止める。
- 5 〈盛りつける〉 器に3を盛り、上から4をかけておろししょうがを添える。



食材費(1人分)
97円

ブロッコリーのサラダ

エネルギー	38kcal	たんぱく質	2.1g	脂質	1.7g	炭水化物	4.7g
カルシウム	21mg	鉄	0.6mg	食物繊維	2.2g	塩分	0.1g



食材費(1人分)
104円

材料(2人分)

ブロッコリー	80g
トマト	1/2個(80g)
A	{ オリーブ油…………… 小さじ1/2強(3g)
	{ バジル(乾)…………… 少々
	{ しょうゆ…………… 小さじ1/4(1.5g)
	{ レモン汁…………… 大さじ1/2(7.5g)
	{ 砂糖…………… 小さじ1/4弱(0.6g)

作り方

- 1 〈下ごしらえをする〉 ブロッコリーは小房に分け、熱湯で色よくゆでておく。トマトは湯むきして皮と種を取り、1cm角に切る。
- 2 〈ドレッシングを作る〉 トマトとAを混ぜ合わせる。
- 3 〈盛りつける〉 器にブロッコリーを盛り、上から2をかける。