

しょうがくせい かんが あさ 小学生が考えたおすすめ朝ごはん

【主食がごはんの献立】

主食：おにぎり 主菜：たらのパン粉焼き
副菜：青菜のおひたし 副菜：みそ汁
もう1品：牛乳



主食：おにぎり

※献立作成・調理：R8 みやこキッズ食育教室参加者

材料（1人分）	作り方
ごはん 160g 塩 少々 焼きのり 1/4枚	① 両手を水でぬらし、塩をつけてごはんをにぎり、のりをまく。

主菜：たらのパン粉焼き

材料（1人分）	作り方
たら 1切れ 塩・こしょう 少々 マヨネーズ 大さじ1 パン粉 大さじ1 青のり 小さじ1/2 オリーブ油 小さじ1 レタス 1枚 ミニトマト 1こ	① パン粉と青のりを混ぜておく。 ② たらに塩・こしょうをふり、両面にマヨネーズをぬり、①をつける。 ③ フライパンにオリーブ油を引き②を入れ中火で3分、裏返して弱火で5分焼く。 ④ 器に③を盛りつけ、レタスとミニトマトをそえる。

副菜：青菜のおひたし

材料（4人分）	作り方
小松菜 240g しょうゆ 小さじ2 だし 40cc かつお節 2g	① たっぷりの湯をわかし、塩少々を加え、小松菜の茎から入れ、ゆでる。水にとってしぼる。 ② ①を3cm長さに切り、だしとしょうゆで味つけする。器に盛り、かつお節をのせる。

副菜：みそ汁

材料（4人分）	作り方
煮干し 12本 水 5カップ オクラ 8本 とうふ 100g にら 40g たまご 1こ みそ 大さじ2弱	① オクラは塩をまぶして、まな板の上でこすってうぶ毛をとる。へたをとり、斜め切りにする。とうふはさいの目切り、にらは2cm長さに切る。たまごは溶きほぐす。 ② なべに水を入れ、頭とはらわたをとったにぼしを入れ火にかける。ふっとうしたらふたをしないで中火で5分間にて、にぼしをとりだす。オクラ、とうふ、にらを加えて火が通ったらみそを溶き入れる。最後にたまごをまわし入れる。

1食分栄養価：エネルギー637kcal たんぱく質27.6g 脂質23.3g 炭水化物80.5g 食塩相当量2.7g

しょうがくせい かんが あさ
小学生が考えたおすすめ朝ごはん

しゅしょく こんだて
【主食がパンの献立】

しゅしょく
主食：チーズトースト
しゅさい ぶたにく れい
主菜：豚肉の冷しゃぶ
ふくさい
副菜：レタスとのりのサラダ
ふくさい やさい
副菜：野菜スープ
もう1品 びん
もう1品：ヨーグルト



こんだてさくせい ちょうり しょくいくきょうしつさんかしゃ
※献立作成・調理：R8 みやこキッズ食育教室参加者

しゅしょく
主食：チーズトースト

ざいりよう 材料(1人分)	つく かた 作り方
6枚切り食パン 1枚 ハム 1枚 スライスチーズ 1枚	① 食パンにハムとスライスチーズをのせる。 ② ①をオーブントースターでこげめがつくまで焼く。

しゅさい ぶたにく れい
主菜：豚肉の冷しゃぶ

ざいりよう 材料(1人分)	つく かた 作り方
ぶたにく 60g みずな 20g ミニトマト 1こ しろすりごま 小さじ2 マヨネーズ 小さじ2 ポン酢 小さじ1と1/3	① 豚肉はたっぷりの湯でさっと茹で、水にはなす。水気を切って食べやすく切る。 ② みずなは3cm長さに切る。 ③ しろすりごまに調味料を混ぜる。 ④ 器にみずなをしいて①を盛りつけ、たれをかける。ミニトマトをそえる。

ふくさい
副菜：レタスとのりのサラダ

ざいりよう 材料(4人分)	つく かた 作り方
レタス 200g 焼きのり 1枚 ごま油 小さじ2 しょうゆ 小さじ2	① レタスは洗って水気を切り、ちぎる。焼きのりもちぎる。 ② ポリ袋に①、ごま油、しょうゆを入れて混ぜる。

ふくさい やさい
副菜：野菜スープ

ざいりよう 材料(4人分)	つく かた 作り方
たまねぎ 中1こ にんじん 中1/4本 水 720cc コンソメ(顆粒) 大さじ1弱 乾燥パセリ 少々	① たまねぎは薄切り、にんじんはせん切りにする。 ② 水にコンソメ、①を入れて煮る。 ③ 塩、こしょうで味をととのえ、器に盛り、パセリをちらす。

1食分栄養価：エネルギー565kcal たんぱく質24.4g 脂質29.5g 炭水化物52.1g 食塩相当量3.8g