



温野菜とガーリックトマトビーンズ



主 食 1.0つ
副 菜 4.0つ
主 菜 2.5つ
牛乳・乳酪 0.0つ
果 物 0.0つ
(2000 ~ 2400kcal のコマ)



三宅 悠人
(東陽中学校)

簡単、早い、栄養のバランスが
良い 1食です。

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
530kcal	25.7g	23.0g	55.4g	2.7g

材料・分量 (4人分)

温野菜サラダ

ガーリックトマトビーンズ

ブロッコリー	150g
いんげん	50g
かぼちゃ	1/8個
オクラ	1パック
しめじ	30g
ヤングコーン	50g
ミニトマト	8個
オリーブ油	大さじ1
卵	2個
シーサラドドレッシング	大さじ1/2
トマトソース缶	1.5缶
ベーコン (厚切り)	120g
大豆の水煮	200g
オリーブ油	小さじ2
ウスターソース	小さじ2
塩	適量
こしょう	適量
バター (有塩)	10g
パン	8個

作り方

- ゆで卵を作る。
- ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、塩ゆで(分量外)する。
- いんげんは筋を取り、オクラはヘタとガクを切り落として塩ゆで(分量外)する。
- かぼちゃは食べやすい大きさに切り、電子レンジで加熱する。※ 500Wの電子レンジで3分30秒
- プチトマト・ヤングコーンは食べやすい大きさに切る。しめじは石づきを切り落とし、小房に分ける。
- フライパンにオリーブ油を入れ、トマト以外の野菜をさっと炒める。最後にプチトマトを加え、10秒程度炒める。
- 器に炒めた野菜、ゆで卵を盛り付け、ドレッシングをかける。
- ベーコンは1cm幅に切る。
- フライパンにオリーブ油を入れ、ベーコンを炒める。
- 大豆の水煮を加え、軽く炒めた後、トマトソースを加え、煮込む。
- ウスターソース、塩・こしょう、バターで味を調える。
- 器に盛りつけて、完成!!

*今回は市販のトマトソース缶を使用しましたが、カットトマト缶(1缶)、固形コンソメ(1個)、にんにく(2カケ)で代用もできます。



野菜たっぷり肉巻きおにぎり



(2000～2400kcalのコマ)

主 食 1.5つ
副 菜 1.0つ
主 菜 1.5つ
特 別・乳類 1.0つ
果 物 0.0つ



大倉 楓恋
(亀戸中学校)

栄養がたっぷり大好きなお肉と一緒に野菜がとれるのでオススメです。
お父さんはチーズが苦手なので、アスパラガスにしてみました。

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
756kcal	17.3g	38.4g	76.9g	2.4g

材料・分量 (4人分)

ご飯	2合分	
冷凍ほうれん草	100g	
さけるチーズ®	2本	
アスパラガス	2本	
人参	小1本	
ばら肉スライス(豚)	16枚	
片栗粉	40g	
サラダ油	大さじ1	
A	しょうゆ	大さじ4
	砂糖	大さじ2
	みりん	大さじ4
	酒	大さじ2
	いりごま(白)	大さじ1

作り方

- ① ご飯を2合炊く。
冷凍ほうれん草は冷凍庫から出しておく。
- ② アスパラガスはピーラーで下半分の皮をむき、根本1cmを切り落とし、半分の長さに切る。電子レンジで500W40秒加熱する。人参は皮をむき、粗みじん切りにして、電子レンジで500W2分加熱する。冷凍ほうれん草はペーパータオルで揉んで水気をきっておく。さけるチーズ®は半分に割いておく。
- ③ ご飯にほうれん草と人参を混ぜ合わせ、8等分に分ける。ご飯はラップで包んでアスパラガスまたはチーズを挟み俵型に成形する。
- ④ 豚ばら肉を2枚ずつ広げて③を包み、片栗粉をまぶす。
- ⑤ フライパンにサラダ油をひいて、肉の巻き終わりが下になるように置いて、中火で焼く。
- ⑥ 焼き色がついてきたら、⑤のフライパンにたれAを混ぜたものを入れてから強火にし、たれAがよくからまったら火を止める。
- ⑦ お皿に⑥を盛り、いりごま(白)をかける。



おいしいタコライス



主 食 1.5つ
副 菜 2.0つ
主 菜 3.0つ
牛乳・乳製品 0.0つ
果 物 0.5つ
(2000～2400kcalのコマ)



エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
657kcal	25.9g	28.5g	70.2g	0.8g

材料・分量（4人分）

ご飯	640g
きゅうり	1/2本
パプリカ（黄）	1/2本
塩	少々
ピクルス用酢	120g
トマト	1個
玉ねぎ	1/2個
ひき肉（牛・豚合挽肉）	200g
サラダ油	大さじ1
おろしにんにく（チューブ）	4cm
塩	少々
野菜ジュース	120ml
カレー粉	小さじ2
薄力粉	小さじ4
しょうゆ	小さじ4
中濃ソース	小さじ2
ケチャップ	大さじ3
ブロッコリースプラウト	20g
モッツアレラチーズ（細切り）	40g
ミックスビーンズ	大さじ2

野菜と肉が一度にとれ、調理もしやすく材料もスーパーなどで手に入れやすい。
色のある野菜もあり、見た目もよい。



高柳 明佑香
(大島西中学校)

作り方

- きゅうり、パプリカを長さ4cmくらいの細切りにして、塩を少々ふってもむ。ピクルス用酢に漬ける。
- トマトは1cm角に切る。
- 玉ねぎはみじん切りにする。
- 熱したフライパンにサラダ油をひき、玉ねぎ、おろしにんにく、ひき肉を炒め、塩を少々加える。
- 野菜ジュースを加えてひと煮立ちさせ、カレー粉、薄力粉、しょうゆ、ケチャップ、中濃ソース、塩を順に加えて味付けする。
- お皿に盛ったご飯の上にブロッコリースプラウト→⑤→モッツアレラチーズ→②→①→ミックスビーンズを順に盛り付けて完成。



しらすの和風トースト&モロ卵スープ



主 食 1.0つ
副 菜 0.0つ
主 菜 1.0つ
牛乳・乳製品 0.5つ
果 物 0.0つ
(2000～2400kcalのコマ)



栄養バランスが整っています。
しっとりサクサクしらすトーストとふ
わふわ卵にぬるぬるモロヘイヤスープ

高木 碧
(深川第五中学校)

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
303kcal	11.6g	14.7g	29.6g	1.6g

材料・分量 (4人分)	
しらすの和風トースト	食パン (6枚切) …… 4枚
	バター (有塩) … 大さじ1.5
	マヨネーズ …… 20g
	味付き焼のり …… 6切
	しらす …… 40g
	とろけるチーズ …… 40g
	万能ねぎ …… 大さじ2
	卵 …… 2個
	モロヘイヤ …… 20g
	かにかまぼこ …… 2本
モロ卵スープ	鶏がらだし顆粒 …… 大さじ1
	水 …… 600ml

作り方
【しらすの和風トースト】
① 食パンにバターとマヨネーズを塗る。
② ちぎったのり、しらす、チーズ、刻みネギの順にのせる。
③ トースターでチーズが溶けるまで焼く。
【モロ卵スープ】
① モロヘイヤを刻む。
② 鍋に水と鶏がらだし顆粒を入れて加熱する。
③ 沸いたらモロヘイヤを入れて数分煮る。
④ かにかまぼこを割いて鍋に入れる。
⑤ 1度沸騰させて火を弱め、溶き卵をゆっくり流し入れる。卵をお好みの固さに火を通してから火を止め完成。