



ありがとう弁当

母へ

主食 (ご飯・パン・めん)

梅ご飯

材料・分量 (1人分)

ご飯	110g
カリカリ梅	5g
白ごま	少々

作り方

①梅を小さく刻んで、ごまと一緒にご飯の上にまぶす。

主菜 (肉・魚・卵・大豆製品などの料理)

ウィンナー炒め

材料・分量 (1人分)

ウィンナー	1本
玉ねぎ	25g
ケチャップ	小さじ1/2
油	小さじ1/2

作り方

①ウィンナーは、半分に切り、玉ねぎは薄切りにする。
②フライパンに油を熱し、①を炒めケチャップで味付ける。

アスパラ牛肉巻き

材料・分量 (1人分)

牛薄切り肉	1枚 (60g)
アスパラガス	1本 (20g)
焼き肉のたれ	小さじ1
油	小さじ1/2

作り方

①アスパラガスは、4等分して茹でる。
②牛肉も4等分してアスパラに巻き、油を熱したフライパンで焼いて、焼き肉のたれをかける。

エネルギー

835Kcal

塩分

3.2g



主食 1.0つ

副菜 2.0つ

主菜 3.0つ

牛乳・乳製品 0.0つ

果物 0.0つ

(2000~2400kcalのコマ)

ほうれん草の卵焼き

材料・分量 (1人分)

卵	1個
ほうれん草	1株 (20g)
だし汁	小さじ1
砂糖	小さじ1
油	小さじ1

作り方

①ほうれん草は、茹でる。
②卵にだし汁と砂糖を入れて、よく混ぜる。
③卵焼き器に油をひいて熱し、②を入れ、茹でたほうれん草を芯にのせて、厚焼き卵を作る。

鉄分を多く含む食材 (ほうれん草、ひじき、大豆) を使って、貧血予防を意識しました。



森田 結衣
(深川第八中学校)

副菜 (野菜・いも・海そう・きのこなどの料理)

パプリカ炒め

材料・分量 (1人分)

パプリカ (4色)	60g
砂糖	小さじ1/4
みりん	小さじ1/2
酒	小さじ1/2
塩	ひとつまみ
ごま油	小さじ1/2

作り方

①パプリカは細切りにし、ごま油でしんなりするまで炒めたら、調味料を加えてからめる。

ひじきの煮物

材料・分量 (1人分)

ひじき(乾)	2g	
ゆで大豆(缶)	10g	
人参	20g	
油	小さじ1	
A	みりん	小さじ2
	酒	小さじ2
	しょうゆ	小さじ1
	水	100g

作り方

①ひじきを水で20分ほど、戻す。
②人参は、細く切る。
③鍋に油を熱し、①、②、ゆで大豆を入れて軽く炒め、Aの調味料で煮る。





ありがとう弁当

母へ

主食 (ご飯・パン・めん) 大麦入り炒り卵酢めし

材料・分量 (1人分)

米	1/2合
大麦	1/4合
水	1合弱
酢	大さじ1
A { 砂糖	小さじ1
塩	少々
卵	1/2個
油	少々

作り方

- ① 研いだ米に大麦と水を入れ、30分浸し、ご飯を炊く。
- ② Aを混ぜて合わせ酢を作り、炊きたての①に熱いうちに混ぜながら、扇いで冷ます。
- ③ フライパンで炒り卵を作り、酢飯にしたご飯に混ぜる。



主食	2.0 づ
副菜	3.0 づ
主菜	3.0 づ
乳・乳製品	0.5 づ
果物	0.0 づ

(2000~2400kcalのコマ)



夏野菜のビタミンで、夏の疲れを解消します！

泉 亜梨沙
(亀戸中学校)

主菜 (肉・魚・卵・大豆製品などの料理) ズッキーニとなすの 挟みハンバーグ

材料・分量 (1人分)

合い挽き肉	30g
玉ねぎ	30g
卵	1/4個
B { パン粉	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々
ナツメグ	少々
ズッキーニ	30g
なす	30g
小麦粉	小さじ1
油	小さじ1弱

作り方

- ① 玉ねぎは、みじん切りにする。
- ② ボールにBの材料をすべて入れ、手でよくこねる。
- ③ ズッキーニとなすは、5mmの輪切りに2枚ずつ用意し、片面に小麦粉をつける。
- ④ なすとズッキーニの小麦粉をつけた面で、②を半量ずつ挟み、同じものを2つ作る。
- ⑤ フライパンに油を熱し、ズッキーニの面から焼き、裏返してなすの面もフタをして蒸し焼きにする。

エネルギー
909Kcal

塩分
3.0g

えびの油あげ巻き 甘じょうゆだれ

材料・分量 (1人分)

油揚げ	1/2枚
むきえび	4尾
C { 酒	小さじ1
塩	少々
D { 大根おろし	大さじ1
片栗粉	大さじ1
E { しょうゆ	小さじ1/2
みりん	小さじ1

作り方

- ① 油あげは、縦半分に切り、さらに輪の部分を2ヶ所切り開いて長四角にする。
- ② むきえびは、すり鉢で粗つぶしにし、Cを混ぜてさらにすり、D(軽く水気を絞って、片栗粉と混ぜる)を加えて練る。
- ③ ①の内側に②をうすくぬりのばして巻き、ラップに包んで電子レンジで2分加熱する。
- ④ フライパンにEを煮立ててタレを作り、③を入れて絡め、2つに切る。

副菜 (野菜・いも・海そう・きのこなどの料理) ツナポテトのピーマン カップグラタン

材料・分量 (1人分)

ピーマン	1個
じゃが芋	小1コ
F { ツナ缶	大さじ1
マヨネーズ	小さじ2
こしょう	少々
ピザ用チーズ	大さじ1

作り方

- ① ピーマンは2つに切って、たねをとる。
- ② じゃが芋は、ラップに包み電子レンジで2分加熱し、ボールで粗くつぶしてFを混ぜる。
- ③ ②を①に詰め、チーズをのせて、オーブントースターで2分焼く。





優秀賞

ありがとう弁当

母へ



主食 (ご飯・パン・めん)

パエリア

材料・分量 (1人分)

米	50g
シーフードミックス	50g
赤パプリカ	1/4個
水	20g
サフラン	2本
コンソメ	3g
塩	0.25g
こしょう	少々
レモン	1枚

作り方

- ①パプリカは短冊切り。サフランは水に浸けておく。
- ②炊飯器にレモン以外の材料を加え、炊く。
- ③蒸らして、丸く握る。レモンを添える。

主菜 (肉・魚・卵・大豆製品などの料理)

りんごの豚肉巻

材料・分量 (1人分)

りんご	1/4個
豚ロース肉	60g
オリーブ油	大さじ1
ケチャップ	大さじ1
ウスターソース	大さじ1
水	大さじ1
はちみつ	大さじ1/2

作り方

- ①りんごは洗って1/16のくし型に切る。豚肉を巻く。Aはあわせておく。
- ②フライパンにオリーブ油をひき、火をつける前に①を並べ、焼く。豚肉は片面に焦げ目がついたら、ひっくり返し、ふたをして蒸し焼きにする。火が通ったら、Aを加え絡める。
- ③食べやすい大きさに切って、スティックにさす。

副菜 (野菜・いも・海そう・きのこのなどの料理)

マリネ

材料・分量 (1人分)

B	オリーブ油	大さじ2
	りんご酢	大さじ1
	塩	0.2g
	こしょう	少々
	ブロッコリー	2房
	水	小さじ1
	ミニトマト	2個

作り方

- ①Bを混ぜ、マリネ液をつくる。
- ②ブロッコリーは子房に分け、耐熱皿に、水と一緒にに入れてラップをし、電子レンジで2分加熱する。
- ③ミニトマトは半分に切る。
- ④切った材料をマリネ液に20分つける。



(2000~2400kcalのコマ)

エネルギー
698Kcal塩分
3.0g

主食 1.0つ
副菜 1.0つ
主菜 3.5つ
牛乳・乳製品 0.0つ
果物 1.0つ

高血圧を気にしている母に効果的なポリフェノールや、オリーブオイル、サフランなどを使ったお弁当です。



三好 想
(第三亀戸中学校)



ありがとう弁当

父へ



主食 1.0つ
副菜 1.5つ
主菜 5.5つ
牛乳・乳製品 0.0つ
果物 0.0つ

(2400～3000kcalのコマ)



主食 (ご飯・パン・めん) 枝豆の塩むすび

材料・分量 (1人分)

ご飯	150g
枝豆 (さや付)	100g
塩	少々
焼きのり	1/3枚

作り方

- ① 枝豆は茹でてさやから出しておく。
- ② ご飯に枝豆と塩を混ぜて握り、のりで巻く。

主菜 (肉・魚・卵・大豆製品などの料理) モロヘイヤと鶏ひき肉のミニハンバーグ

材料・分量 (1人分)

鶏ひき肉	100g
モロヘイヤ	15g
長いも	25g
卵	大さじ1/2
A 片栗粉	小さじ1弱
塩	少々
油	小さじ1

作り方

- ① モロヘイヤは茎を切って、軽く茹でて、細かく刻む。
- ② 長いもはすりおろす。
- ③ ボウルに鶏ひき肉、モロヘイヤ、長いもとAを入れてよく混ぜる。
- ④ フライパンに油をひいて③を形を整えきつね色になるまで焼く。

ひじきの卵焼き

材料・分量 (1人分)

卵	1個
ひじきの煮物	30g
油	小さじ1

作り方

- ① 卵を割りほぐし、ひじきの煮物を混ぜる。
- ② フライパンに油をひいて①を焼く。

副菜 (野菜・いも・海そう・きのこなどの料理) オクラとしいたけの炒めもの

材料・分量 (1人分)

オクラ	3本
生しいたけ	1枚
オリーブオイル	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
粉チーズ	小さじ1

作り方

- ① オクラは大きめのななめ切りにする。
- ② しいたけはそぎ切りで4等分に切る。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れてオクラとしいたけを炒め、塩こしょうで味をつける。
- ④ 火を止めてから粉チーズをまぶす。

トマト

材料・分量 (1人分)

ミニトマト	2個
-------	----

作り方

- ① トマトは洗って、ヘタを取る。

夏バテ予防に体力のつくネバネバ野菜を取り入れて作りました。



弟子丸 拓翔
(第三亀戸中学校)



ありがとう弁当

祖母へ

主食 (ご飯・パン・めん)

ひじきチャーハン

材料・分量 (1人分)

ご飯	150g
芽ひじき	大さじ1
水	50g
豚ひき肉	40g
しょうゆ	小さじ2/3
はちみつ	小さじ2/3
にら	20g
ごま油	小さじ1/2弱

作り方

- ①フライパンにひじきと水を入れ火にかけ、沸騰させて火を止める。蓋をして5分放置しひじきが戻ったら湯を切る。
- ②にらはざく切りにする。
- ③フライパンにごま油を入れ火にかけ、豚ひき肉とひじきを炒める。
- ④ひき肉の色が変わったらしょうゆ、はちみつで味をつけ、にら、ご飯を炒め合わせる。



主食 1.0つ
副菜 1.5つ
主菜 4.5つ
牛乳・乳製品 0.0つ
果物 0.0つ

(2000~2400kcalのコマ)

エネルギー
718Kcal

塩分
3.7g

主菜 (肉・魚・卵・大豆製品などの料理)

ハム入り卵焼き

材料・分量 (1人分)

卵	1個
ロースハム	3/4枚
砂糖	小さじ1/2
A 塩	少々
しょうゆ	少々
油	小さじ1/2

作り方

- ①ハムは1cm角に切っておく。
- ②卵を割りほぐし、Aを混ぜる。
- ③フライパンに油をひき②を焼く。
- ④半熟になったらハムを加え、巻きながら焼く。

おばあちゃんは和風のものが好きなので、和と洋を混ぜたお弁当にした。



櫻井 なご実
(大島西中学校)

つくね

材料・分量 (1人分)

鶏ひき肉	40g
B 片栗粉	小さじ1/2強
しょうゆ	少々
卵	1/8個
砂糖	小さじ2/3
しょうゆ	小さじ2/3
C みりん	小さじ1/3
酒	小さじ1/3
水	小さじ1と1/2

作り方

- ①ボウルにBを入れよく混ぜ合わせる。
- ②湯を沸かし、Bを二等分にして丸く整えて茹でる。
- ③Cを鍋に入れて煮立てて、②をからめる。

副菜 (野菜・いも・海そう・きのこなどの料理)

ほうれん草のごま和え

材料・分量 (1人分)

ほうれん草	60g
焼きちくわ	1/3本
すりごま	小さじ1/2
D しょうゆ	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/2

作り方

- ①ほうれん草は3cmに切り、茹でる。
- ②ちくわは輪切りにする。
- ③Dを混ぜ合わせほうれん草とちくわを和える。

かぼちゃボール

材料・分量 (1人分)

冷凍かぼちゃ	30g
切れてるチーズ	1/2切れ

作り方

- ①冷凍かぼちゃを電子レンジに約30秒かけて解凍し、皮を除いてラップに包み丸く整える。
- ②チーズをあられ切りにして、かぼちゃに付けて形を整える。





優等賞

ありがとう弁当

父へ

主食(ご飯・パン・めん)

あさりご飯

材料・分量(1人分)

米	1/2合
あさり水煮缶詰	1/6缶(20g)
そばつゆ	小さじ1強
みりん	小さじ1弱
大葉	2枚
白ごま	小さじ1/2

作り方

- ①お米を研ぎ、30分水に浸けて、ざるにあける。
- ②炊飯器の釜に、米、あさりの缶汁、そばつゆ、みりんを入れ、水を加えて炊飯器の目盛りに合せて炊く。
- ③大葉は、千切りにして、炊きあがったご飯に混ぜる。
- ④お弁当箱に盛りつけて、白ごまをふる。



(2400〜3000kcalのコマ)

主食	1.5つ
副菜	1.0つ
主菜	1.0つ
牛乳・乳製品	0.5つ
果物	0.0つ

塩分
2.7g

お弁当の中に、和・洋・中を取り入れて、欲張りな夢を叶えたお弁当です。



小林 香澄
(砂町中学校)



主菜(肉・魚・卵・大豆製品などの料理)

おからしゅうまい

材料・分量(1人分)

合い挽き肉	30g	A	玉ねぎ	1/8個
おからパウダー	5g		塩	少々
水	大さじ1		こしょう	少々
ごま油	小さじ1		片栗粉	大さじ1/4
シュウマイの皮	5枚		そばつゆ	小さじ1/2
グリーンピース	5個		人参	少々

作り方

- ①おからパウダーと水を混ぜておく。玉ねぎはすりおろしておく。
- ②ボールに合い挽き肉と①、ごま油とAを合わせ、粘りがでるまでよく混ぜる。
- ③シュウマイの皮に②を入れてしゅうまいをつくり、グリーンピースをのせる。(わりばしを使って形を整えるとよい)
- ④フライパンにクッキングシートを敷き③を並べる。シートの外側に水を入れてふたをし、10分ほど蒸し焼きにする。
- ⑤人参を花形に抜き、レンジで加熱し、飾る。

副菜(野菜・いも・海そう・きのこなどの料理)

かぼちゃのクリーム煮

材料・分量(1人分)

かぼちゃ	40g
白ブナピー	20g
粉末ホワイトソースの素	1/4袋(6g)
牛乳	50ml

作り方

- ①カボチャは、小さめの一口大に切り、レンジで加熱する。
- ②鍋に牛乳とホワイトルーミックスを入れ、弱火でダマがなくなるまで溶かす。
- ③溶けたら①とブナピーを入れ、中火で煮込み、とろみがついてきたら、火を止める。



ありがとう弁当

祖父母へ

主食 (ご飯・パン・めん)

混ぜご飯

材料・分量 (1人分)

人参	50g
油揚げ	10g
椎茸	1/2枚
酒	小さじ2
A { 麺つゆ (3倍濃縮)	大さじ1
水	大さじ1
ご飯	180g
白炒りゴマ	0.25g

作り方

- ① 人参は皮つきのまません切り、油揚げは横半分にしてせん切り、椎茸はそのまません切りする。
- ② ①にAを加え、煮あめめる。
- ③ ご飯と②を混ぜ合わせる。
- ④ 盛り付けて、ごまをちらす。

主菜 (肉・魚・卵・大豆製品などの料理)

鶏肉のから揚げ

材料・分量 (1人分)

鶏肉	80g
B { 塩	小さじ1/2
こしょう	小さじ1/4
片栗粉	大さじ1/2
ごま油	小さじ1/2
オリーブ油	小さじ1/2

作り方

- ① 鶏肉は一口大に切りBで下味をつける。
- ② 鶏肉の水分をふきとり、ビニール袋の中に片栗粉を入れ、鶏肉を入れてまぶす。
- ③ フライパンにごま油・オリーブ油をひき焼く。片面に焼き色がついたらひっくり返し、蒸し焼きにする。

あさりと野菜のかき揚げ

材料・分量 (1人分)

あさり水煮	50g
長ねぎ	25g
ピーマン	20g
C { 片栗粉	大さじ1
小麦粉	大さじ2
水	少々
オリーブ油	大さじ1/2

作り方

- ① あさは洗って水気をきる。ピーマンはみじん切り。長ねぎは小口切り。
- ② Cを混ぜ、①を加えて混ぜる。
- ③ フライパンに油をひき、②を一口大にして、揚げ焼きにする。

副菜 (野菜・いも・海そう・きのこなどの料理)

ポテトサラダ

材料・分量 (1人分)

じゃが芋	1/2個
ロースハム	10g
きゅうり	10g
ホールコーン	10g
D { 塩	0.25g
こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ1/2
ミニトマト	2個

作り方

- ① じゃが芋はいちょう切りにし、電子レンジに3～4分かけ、柔らかくする。
- ② ハムは細切り。きゅうりは輪切り。
- ③ ①②を混ぜ、Dを加える。



主食 2.5つ
副菜 3.0つ
主菜 7.0つ
牛乳・乳製品 0.0つ
果物 0.0つ

(2000～2400kcalのコマ)



本間 春菜
(第二砂町中学校)

昔なつかしの味にしました。また、健康のことも考え野菜をメインとしたお弁当にしました。味付けも、濃いものにはせず、シンプルに仕上げました。お肉も入っている、ボリューム満点！

エネルギー
900Kcal

塩分
3.3g



ありがとう弁当 父へ

主食 (ご飯・パン・めん)

梅じゃこ枝豆ご飯

材料・分量 (1人分)

ご飯…………… 200g
枝豆 (冷凍) …… 9房
カリカリ梅…………… 1個
ちりめんじゃこ 小さじ1 (4g)

作り方

- ①カリカリ梅を刻んでおく。
- ②冷凍枝豆は解凍し、さやかに出しておく。
- ③炊きたてのご飯に枝豆、カリカリ梅、ちりめんじゃこを混ぜ合わせる。

主菜 (肉・魚・卵・大豆製品などの料理)

しそとえのきの入った鶏つくね

材料・分量 (1人分)

鶏ひき肉…………… 60g
片栗粉…………… 小さじ1/2
うすらの卵…………… 1個
塩…………… 少々
こしょう…………… 少々
おろししょうが…………… 小さじ1/2
しそ…………… 2枚
えのきだけ…………… 10g
めんつゆ…………… 小さじ1
オリゴ糖※…………… 小さじ1/2 (1.5g)
水…………… 小さじ1

作り方

- ①えのきだけはみじん切りにする。
- ②たれの材料を混ぜ合わせておく。
- ③材料をねばりが出るまで混ぜ、2等分し、小判形に形を整える。
- ④フライパンに③を入れ、焼きめをつけ、ふたを閉めて蒸し焼きにする。
- ⑤②を④に入れてからめる。

※オリゴ糖は腸内環境を整える効果があり、エネルギーは砂糖の約半分です。

わかめ入りだし巻き卵

材料・分量 (1人分)

卵…………… 1個
だしの素…………… 小さじ1/2
オリゴ糖※…………… 小さじ1 (3g)
乾燥わかめ…………… 1g

作り方

- ①乾燥わかめは水でもどしておく。
- ②材料をすべて混ぜ合わせて、焼く。

父のために、バランスの良い弁当にしました。



清水 陽生
(第三砂町中学校)



(2400~3000kcalのコマ)

主食 2.0つ
副菜 2.0つ
主菜 3.5つ
牛乳・乳製品 0.0つ
果物 0.0つ

副菜 (野菜・いも・海そう・きのこなどの料理)

れんこんのきんぴら

材料・分量 (1人分)

れんこん (大きめ)…………… 1/6個 (50g)
ごま油…………… 小さじ1/2
白ごま…………… 小さじ1/3
塩…………… ひとつまみ

作り方

- ①れんこんは薄く切り、水にさらしておく。
- ②フライパンにごま油を熱し、れんこんを加えて炒める。
- ③塩で調味し、最後に白ごまをふる。

おひたし

材料・分量 (1人分)

小松菜…………… 2株 (50g)
人参…………… 10g
油揚げ…………… 1/4枚
めんつゆ…………… 小さじ1/2

作り方

- ①小松菜と人参は歯ごたえが残る程度にさっとゆでる。
- ②油揚げは熱湯をかけて短冊に切る。
- ③①、②をめんつゆであえる。

エネルギー
725Kcal

塩分
3.5g





ありがとう弁当

主食(ご飯・パン・めん) 肉巻おにぎり

材料・分量(1人分)

ご飯	270g
A {	
塩	少々
炒りごま	小さじ1
豚肉薄切り肉	6枚
しょうゆ	大さじ1/2
酒	大さじ1/2
B {	
みりん	大さじ1/2
砂糖	大さじ1/4
しょうが(チューブ)	少々
油	少々

作り方

- ①ご飯にAを混ぜて、3等分して固めのおにぎりを作る。
- ②1のおにぎり1つに対して、2枚の肉を使って縦と横の2方向からきつく巻きつける。
- ③フライパンに油をひき中火で熱したら、②のおにぎりの巻き終わりを下にして焼いていく。途中ひっくり返して両面こんがりするまで焼く。
- ④火を弱火にし、キッチンペーパーで余分な油をふき取ったら、Bを入れて1〜2分程度タレをからめながら焼く。

こんがり焼いた肉巻おにぎりとお卵焼きにはカニカマとほうれん草を入れてボリューム満点にしました。
かぼちゃサラダはカレー粉を加えて、夏にぴったりの味付けにしました。



遠藤 妃美
(第四砂町中学校)



主菜(肉・魚・卵・大豆製品などの料理)

カニカマ&ほうれん草入りのたまご焼き

材料・分量(1人分)

卵	1個
めんつゆ	小さじ1/2
C {	
砂糖	小さじ1/2
水	少々
カニカマ	1本
カットほうれん草	20g
油	少々

作り方

- ①カニカマは適当な大きさに裂いておく。
冷凍ほうれん草は電子レンジで解凍し水気を切り、食べやすい大きさに切る。
- ②ボールに卵を割り入れ、①とCを入れてよく混ぜる。
- ③フライパンに油をひき中火で熱し、温まったら②を流し入れ、厚焼き卵を作る。
- ④焼けたら皿にあげ、食べやすい大きさに切る。

副菜(野菜・いも・海そう・きのこなどの料理)

カレー風味のかぼちゃサラダ

材料・分量(1人分)

南瓜(冷凍)	50g
人参	15g
ピーマン	1/2個
D {	
塩	少々
こしょう	少々
マヨネーズ	小さじ1
カレー粉	少々
ミニトマト	2個

作り方

- ①耐熱容器に南瓜を入れて電子レンジにかけ、熱いうちにマッシュする。(2〜3分位)
- ②人参は皮をむき、ピーマンは種を除き、それぞれ食べやすい大きさに切る。耐熱容器に入れて、柔らかくなるまで電子レンジにかける。(1〜2分位)
- ③①に②、Dを加えて、よく混ぜ合わせる。
- ④ミニトマトはヘタを取り、よく洗い水気を切る。



主食	2.5つ
副菜	2.0つ
主菜	3.5つ
牛乳・乳製品	0.0つ
果物	0.0つ

(2400〜3000kcalのコマ)





優秀賞

ありがとう弁当

父へ

主食(ご飯・パン・めん)

2段のり弁

材料・分量(1人分)

ご飯	250g
のり	おにぎり用1枚
かつおぶし	5g
A { ごま	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1

作り方

- ①Aを混ぜ合わせておく。
- ②お弁当箱にご飯⇒A⇒のり⇒ごはん⇒A⇒のりをつめる。



主菜(肉・魚・卵・大豆製品などの料理)

しそ入りつくね

材料・分量(1人分)

鶏ひき肉	100g
玉ねぎ	中1/4個
青しその葉	3枚
B { 卵	1/4個
酒	小さじ1/2
塩	少々
こしょう	少々
片栗粉	小さじ1
C { 酒	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
砂糖	少々
油	少々

作り方

- ①Cの材料を混ぜ合わせておく。
- ②玉ねぎ、青しそはみじん切りにする。
- ③ボールに鶏ひき肉と②とBを入れ、ねばりが出るまで混ぜる。
- ④4～5等分にし、フライパンで両面をこんがり焼いて一度取り出す。
- ⑤①をフライパンに入れ、煮立ててから、つくねを戻し、たれをからめる。

副菜(野菜・いも・海そう・きのこなどの料理)

ケチャップ炒め

材料・分量(1人分)

ウィンナー	1本
玉ねぎ	中1/8個
ピーマン	1/4個
人参	少々(10g)
D { ケチャップ	小さじ1
塩	少々
黒こしょう	少々
油	大さじ1

作り方

- ①ウィンナーを4等分にし、玉ねぎ・ピーマン・人参はスライスする。
- ②フライパンに油を熱し、①を炒めDで調味する。

野菜もたくさん入れて栄養バランスを考え、味付けもしょうゆ、ケチャップ、ソースで食が進むように工夫した。



大矢 優希
(第四砂町中学校)

じゃがいも炒め

材料・分量(1人分)

じゃが芋	1/2個
ベーコン	1/4枚
長ねぎ	少々(5g)
卵	1/4個
塩	少々
こしょう	少々
サラダ油	小さじ1/2
ソース	小さじ1弱

作り方

- ①じゃが芋をせん切りにし、茹でるかレンジ加熱し、固めに火を通す。
- ②長ねぎはななめ薄切りにし、ベーコンは1cm幅に切る。
- ③フライパンに油を熱し①と②を炒め、塩・こしょうで調味し、最後に卵を入れて混ぜ合わせる。



主食 2.5つ
副菜 2.0つ
主菜 3.5つ
牛乳・乳製品 0.0つ
果物 0.0つ

(2400～3000kcalのコマ)





ありがとう弁当

主食 (ご飯・パン・めん) 発芽玄米と八穀ごはん

材料・分量 (1人分)

発芽玄米	大さじ1/2
八穀米	大さじ1/2
白米	0.7合
黒ごま・塩	各少々

作り方

- ①米を研いだら発芽玄米と八穀ごはんも加え、炊飯器の1合の目盛りより少し少なめに水を入れて炊く。
- ②炊き上がったら、ご飯を弁当箱に盛り付け、上から黒ごまと塩を振りかける。

のり巻き厚焼き卵

材料・分量 (1人分)

焼きのり	1/4枚
卵	1個
塩	少々
油	適量

作り方

- ①ボールに卵を割り、塩を入れてよく混ぜる。
- ②卵焼き用の四角いフライパンに油をひき中火で熱し、卵を流し入れる。途中、卵が半熟の所でのりを巻いて厚焼卵を作る。
- ③②が冷めたら一口大に切る。



副菜 (野菜・いも・海そう・きのこなどの料理) ピーマンとパプリカの オイスターソース炒め

材料・分量 (1人分)

ピーマン	1/2個
パプリカ (赤)	1/4個
オイスターソース	小1
油	適量

作り方

- ①ピーマンとパプリカは種を除き一口大に切る。
- ②フライパンに油をひき、中火で熱してサッと炒める。油がまわったらオイスターソースで味付けをする。



(2400~3000kcalのコマ)

主食	2.5つ
副菜	1.0つ
主菜	4.5つ
牛乳・乳製品	2.0つ
果物	0.0つ



高タンパク低脂肪
でとてもヘルシー
ですが、ポリウ
ームは満点なので腹
もちがいいです。

清水 麻由
(第四砂町中)



主菜 (肉・魚・卵・大豆製品などの料理) 鶏ひき肉とおからの 照り焼きハンバーグ

材料・分量 (1人分)

鶏むね挽き肉	25g
鶏もも挽肉	25g
塩	少々
玉ねぎ	1/6個
乾燥おから	15g
牛乳	90cc
卵	1/6個
スライスチーズ	1枚
しょうゆ	大さじ1/2
焼肉のたれ	大さじ1/2
酒	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
砂糖	小さじ1
水	大さじ4
片栗粉	小さじ1
水	大さじ1/2
油	小さじ2

作り方

- ①ボールにひき肉と塩を入れて粘りが出るまで混ぜる。
- ②玉ねぎをみじん切りし、フライパンであめ色になるまで炒めて冷ましておく。
- ③別のボールにおからと牛乳を入れ、おからをふやかす。
- ④③に①、②、溶き卵を入れて粘りが出るまでよく混ぜて、3等分し成形する。(成形時にチーズを中央に入れて包む。)
- ⑤フライパンに油をひき中火で熱し、④を入れて両面こんがりするまで焼き、一度皿に取り出しておく。
- ⑥ハンバーグを焼いたフライパンに、Aを入れフツフツとしてきたら、Bを加えてとろみをつける。
- ⑦⑥のタレに⑤を戻し入れて、汁気が少なくなるまで弱火で煮込んで味を馴染ませる。



ありがとう弁当

母へ

主食 (ご飯・パン・めん)

梅しそしらすご飯

材料・分量 (1人分)

米	0.5合
梅干し	1個
大葉	1枚
ちりめんじゃこ	10g
白ごま	少々

作り方

- ①梅干しは種を除き、刻んで入れてご飯を炊く。
- ②大葉を千切りにする。
- ③①が炊き上がった後、大葉とちりめんじゃこを加えて混ぜ合わせる。
- ④最後に白ごまを振りかける。

主菜 (肉・魚・卵・大豆製品などの料理)

鶏ごぼう

材料・分量 (1人分)

鶏むね肉	1/4枚
A	
片栗粉	小さじ1
酒	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
人参	1/8本
ごぼう (小さめ)	1/2本
油	小さじ1/2
B	
みりん	大さじ1/2
酒	小さじ1
砂糖	小さじ1
水	50cc
しょうゆ	大さじ1/2

作り方

- ①鶏むね肉は一口大に削ぎ切りにし、Aで下味をつける。
- ②ごぼうと人参は皮を剥き、3cm位の大きさに切る。ごぼうは水に入れてアク抜きする。
- ③鍋に油をひき中火に熱し、鶏肉を入れて表面がこんがりするまで焼いたら一度取り出す。
- ④③の鍋に人参とごぼうを入れて中火で炒めたら、Bを加えて柔らかくなるまで煮る。
- ⑤④にしょうゆを加えて少し煮込んだところで、③の鶏肉を戻し入れて汁気が少なくなるまで煮る。

副菜 (野菜・いも・海そう・きのこなどの料理)

オクラのとろろ昆布和え

材料・分量 (1人分)

オクラ	2本
とろろ昆布	1g
しょうゆ	小さじ1/4

作り方

- ①沸騰したお湯にオクラを入れて湯でる。
- ②茹で上がった後オクラは5mm位に輪切りにする。
- ③とろろ昆布としょうゆを合わせて、②と和える。

大根の昆布茶煮

材料・分量 (1人分)

大根	30g
人参	15g
昆布茶	小さじ1/4
水	1/4カップ

作り方

- ①大根と人参は皮をむき、それぞれ食べやすい大きさの薄切りにする。
- ②鍋に昆布茶、水、①を入れて火にかけ弱めの中火で、柔らかくなるまで煮る。



疲労回復に効果がある食材を
使いました。



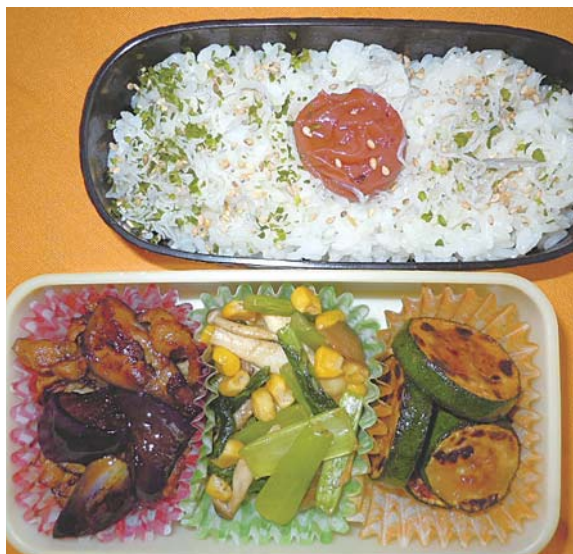
松田 茜
(第二南中学校)

エネルギー 677Kcal	塩分 3.7g
------------------	------------



主食	2.0
副菜	2.0
主菜	3.5
牛乳・乳製品	0.0
果物	0.0

(2000~2400kcalのコマ)



主食 (ご飯・パン・めん)

カルシウムご飯

材料・分量 (1人分)

米	65g
梅干し	1個
しらす	1g
ごま	0.25g
青のり	少々

作り方

- ①ご飯を炊き、平らに盛る。
- ②梅干し・しらす・ごま・青のりを散らす。



(2000〜2400kcalのコマ)

主食	1.5つ
副菜	1.5つ
主菜	3.0つ
牛乳・乳製品	0.0つ
果物	0.0つ

エネルギー
512Kcal

塩分
3.3g

カルシウム
160mg

主菜 (肉・魚・卵・大豆製品などの料理)

豚肉と茄子の炒めもの

材料・分量 (1人分)

豚もも肉	50g
茄子	20g
塩	0.2g
こしょう	少々
砂糖	小さじ1/2
A { みりん	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
油	小さじ1

作り方

- ①豚肉は2cm幅に切り、塩・こしょうをして、油をひいたフライパンで豚肉に火が通るまで焼き、一度取り出す。
- ②ナスは食べやすい大きさに切り、フライパンで炒め、火が通ったら、①をフライパンに戻す。
- ③Aを混ぜて、②に加え、弱火で絡める。

副菜 (野菜・いも・海そう・きのこなどの料理)

ズッキーニのポン酢焼

材料・分量 (1人分)

ズッキーニ	1/4本
ゆずポン酢	小さじ1
オリーブ油	小さじ1

作り方

- ①ズッキーニは1cm幅に輪切りにする。フライパンにオリーブ油をひいて焼く。
- ②両面を焼き、弱火にしてポン酢を加える。水分がなくなるまで焼く。

野菜のバターソテー

材料・分量 (1人分)

小松菜	一株
ホールコーン	10g
しめじ	25g
バター	5g
塩	0.3g
こしょう	少々

作り方

- ①小松菜を洗って、食べやすい長さに切る。
コーンは水気をきっておく。しめじは子房に分けておく。
- ②フライパンを強火で熱し、バターを落としたらしめじ・小松菜・コーン・塩・こしょうを加え炒める。

夏バテ防止のためにビタミンB1が入った豚肉を使い、貧血防止のために鉄分が入った小松菜を使い、骨粗しょう症防止のために、カルシウムが入ったしらす・ごまを使いました。祖母の健康を気遣いました。



佐々木 梨帆
(第二南砂中学校)