

① ツナごはん



ひとくちメモ

にんじんを細く切ると、ごはんと混ざりやすくなります。

とうもろこしやピーマンなどを入れると彩りもよくなります。
給食でも人気の献立です。



材料	分量	1人あたりの栄養量	
ごはん	お茶わん一杯	エネルギー	392kcal
にんじん	30g	タンパク質	13.2g
ツナ缶	40g	脂質	10.2g
しょうゆ	4g	カルシウム	13mg
上白糖	1.5g	鉄	1mg
本みりん	1.5g	食塩	0.8g

作り方

- ① にんじんは千切りにします。
- ② 鍋にツナ缶を油ごと入れて熱し、にんじん、調味料を入れて、にんじんがやわらかくなるまで炒めます。
- ③ ごはんに混ぜます。

② キャロットピラフ



ひとくちメモ

にんじんが苦手なお子さんでも食べやすいように、ベーコンやコーンを入れています。

また、バターの香りも食欲をそそります。

給食でも人気の献立です。



材料	分量	1人あたりの栄養量	
ごはん	お茶わん一杯	エネルギー	316kcal
にんじん	25g	タンパク質	6.0g
ベーコン	8g	脂質	5.0g
たまねぎ	20g	カルシウム	16mg
マッシュルーム	5g	鉄	0.7mg
コーン缶	3g	食塩	0.7g
バター	1.5g		
粉末コンソメ	0.3g		
食塩	0.3g		
黒こしょう	0.01g		

作り方

- ① にんじんは千切り、たまねぎは薄切りにします。
- ② バターでベーコンを炒め、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、コーンの順に炒めます。
- ③ 調味料で味を調べ、ごはんに混ぜます。

③ 鶏そぼろごはん



ひとくちメモ

卵アレルギーの場合は、コーンなどで作ると良いです。

今回はしょうゆ味ですが、みそ味でもおいしくいただけます。



材料	分量	1人あたりの栄養量	
		エネルギー	
ごはん	お茶わん一杯	378kcal	
鶏ひき肉	30g	タンパク質	11.0g
炒り卵	10g	脂質	6.8g
にんじん	4g	カルシウム	12mg
しょうゆ	3g	鉄	1mg
サラダ油	1g	食塩	0.6g
清酒	1g		
上白糖	0.8g		
おろししょうが	0.3g		

作り方

- ① にんじんは千切りにします。
- ② 鍋に油を熱し、鶏ひき肉、おろししょうがを炒めにんじんを入れてやわらかくなるまで炒めます。
- ③ 調味料を入れて煮ます。
- ④ 炒り卵を入れてさっと煮て、ごはん混ぜます。

④ 豚キムチ丼



ひとくちメモ

豚肉は、ビタミンB1と鉄が多く含まれています。ビタミンB1は、疲れを回復してくれる働きがあります。

辛いのが苦手な人は、キムチの量を調整してください。

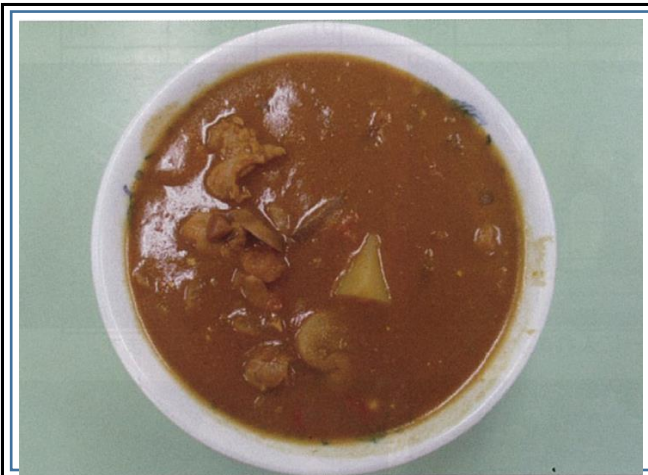


材料	分量	1人あたりの栄養量	
		エネルギー	
ごはん	お茶わん一杯	411kcal	
豚モモ	10g	タンパク質	14.4g
にんじん	12g	脂質	5.5g
たまねぎ	24g	カルシウム	31mg
もやし	6g	鉄	1.3mg
白菜キムチ	12g	食塩	1.9g
しょうゆ	12g		
上白糖	6g		
おろしにんにく	3g		
酒・ごま油・みりん	少々		

作り方

- ① にんじんは千切り、たまねぎは薄切りにします。
- ② 豚肉を酒で炒め、色が変わったらその他の材料を炒めます。
- ③ 調味料で味を調べ、ごはんに乗せます。

⑤ チキントマトカレー



ひとくちメモ

トマトにはうま味成分である「グルタミン酸が含まれているので、料理をおいしくする効果があります。

【カレーのバリエーション】

ポークカレー・ビーフカレー・きのこカレー
シーフードカレー・春野菜カレー など



材料	分量	1人あたりの栄養量	
にんにく	0.8 g	エネルギー	173kcal
しょうが	1 g	タンパク質	7.6 g
じゃがいも	25 g	脂質	6.3g
たまねぎ	70 g	カルシウム	59mg
マッシュルーム	8 g	鉄	0.5mg
トマト	40 g	食塩	1.2g
プロセスチーズ	2 g		
カレールウ	10 g		
サラダ油	0.5 g		

作り方

①にんにく、しょうがはみじん切り、じゃがいもはさいの目切り、たまねぎは薄切り、トマトは1cmくらいの角切りにします。

②鍋に油を熱しにんにく、しょうが、肉を炒めます。

③その他の材料を入れ、煮込み、調味料で味を整えます。最後にチーズを入れます。

⑥ にんじんふりかけ



ひとくちメモ

手作りのふりかけです。

青のりの香りが食欲をそそります。

白ごまやちりめんじゃこなどを入れてもおいしくいただけます。



材料	分量	1人あたりの栄養量	
にんじん	15 g	エネルギー	19kcal
ごま油	1 g	タンパク質	0.8g
しょうゆ	2.3 g	脂質	1.0g
かつお節	0.5 g	カルシウム	7mg
青のり粉	0.2 g	鉄	0.2mg
		食塩	0.3g

作り方

①にんじんはみじん切りにします。

②にんじんをごま油で炒め、しょうゆ、かつお節を加えて水気がとぶまでよく炒めます。

③仕上げに、青のりを加えて混ぜます。