

バランスのよい献立を考えましょう

学校給食の献立を例に…

献立名：五目ご飯・みそ汁・いわしみりん干し・おひたし・みかん

果物など

果物などのデザートで主
食、主菜、副菜で不足した
栄養素を補います。

主食

ごはん、パン、麺などの
炭水化物です。



主菜

タンパク質となる食品
(肉、魚、卵、豆・豆製品)
を使った食卓の中心とな
るおかずです。

副菜

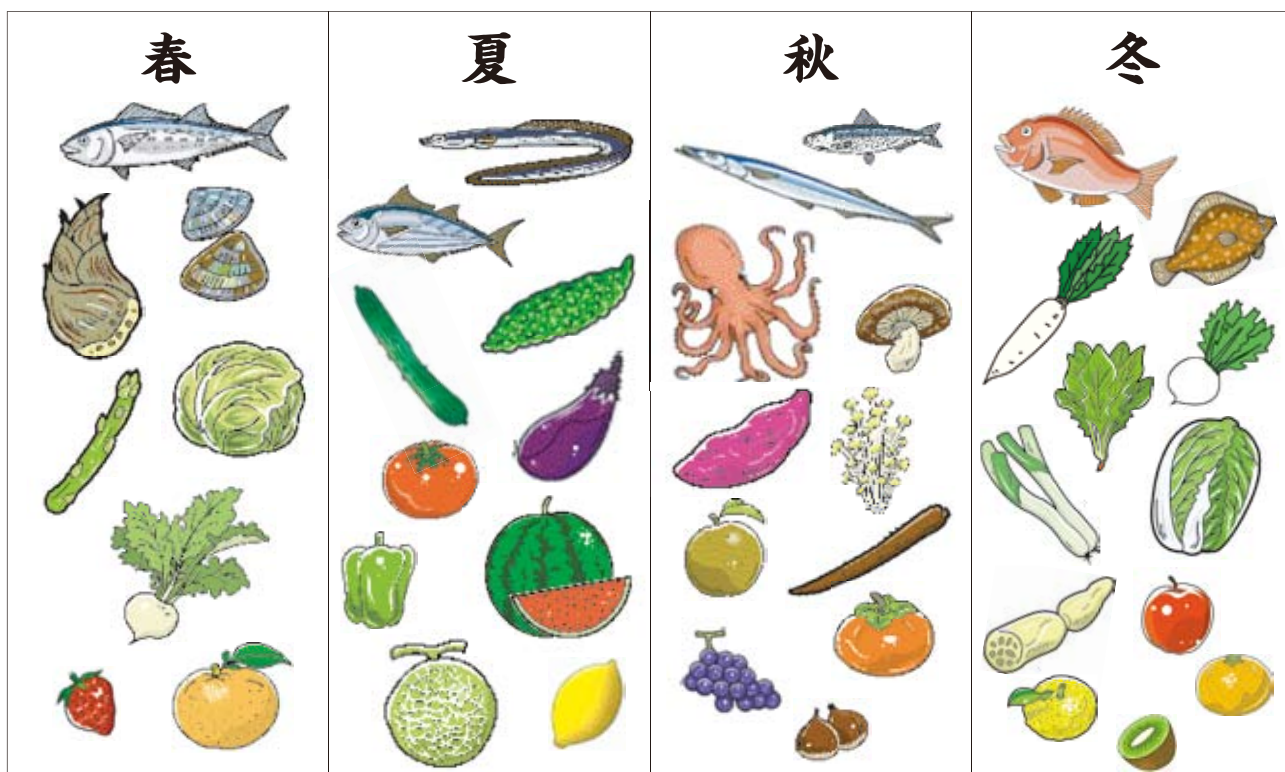
主菜の付け合わせとなる
野菜を中心にしたおかずで
す。

副菜(汁物など)

できるだけたくさん
の野菜を使った汁物などを
組み合わせると、バランス
がとれやすくなります。

※献立をたてる時は、主食→主菜→副菜→副菜(汁物)→(果物)の順に考えると、自然にバランスがとれたものになります。

旬の食材を上手に使いましょう。



実際に献立づくりにチャレンジ！！



献立を立てる手順

- ① 主食を決める。
- ② 主菜を決める。
- ③ 副菜や汁ものを決める。

(上級者編)①～③にプラスする。

★旬の食材をどこかに入れる。

★食品の数を多く使う。(10品目程度)

★調理方法(焼く、煮る、炒める、揚げるなど)
をいろいろ使う。



料理ができたら・・・

チェックしてみましょう

- ☐ 主食はありますか。
- ☐ 主菜はありますか。
- ☐ 副菜はありますか。
- ☐ 料理は全部で3品以上ありますか。
- ☐ 色どりはきれいですか。
- ☐ 旬の食材を使っていますか。
- ☐ 食品数は、10品目以上ありますか。
- ☐ 調理方法(焼く、煮る、炒めるなど)
は、工夫できましたか。

チェック結果

- パーフェクト・・・すばらしい！！
これであなたは、料理の達人！！
家族に自慢しよう！！
頑張りましたね！
- 4つ以上・・・コツをつかめば大丈夫。
少しずつ頑張ろう！
- 4つ未満・・・献立の手順をもう一度
見てみよう！

味付けは、うす味を心がけて！

作ってみよう！かんたん★朝ごはん

とりそばろ丼(材料4人分)

とりひきにく・・・300g
しょうが・・・1片
しょうゆ・・・大さじ3
さとう・・・大さじ3

ごはん・・・4杯

チューブタイプのおろし
しょうがでも大丈夫です。



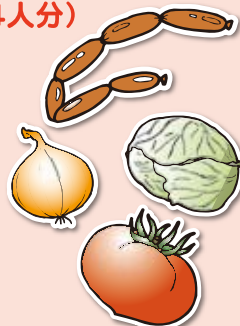
(作り方)

- 1 鍋にひき肉とおろししょうがとしょうゆ、砂糖
を火にかけ、かき混ぜながらそばろを作る。
- 2 ごはんにはそばろをのせる。

時間にゆとりがある人は、炒り卵やグリーン
ピースなども一緒にのせると三色どんぶり
になりますよ。

ウィンナーと野菜の トマトスープ(材料4人分)

ウィンナー・・・4本
キャベツ・・・4枚
玉ねぎ・・・1個
コーン缶・・・40g
ホールトマト・・・1缶
コンソメ・塩・こしょう・・・適量
水・・・600ml



(作り方)

- 1 キャベツ、玉ねぎは、ひと口大に切る。
- 2 鍋に材料を入れて味付けをする。

夕飯の時に野菜を切っておくと便利です。
忙しい朝にはうまく時間を節約しよう。