

主食

グリーンピースじゃこご飯（4人分）

米	220 g	ちりめんじゃこ	20 g
麦	40 g	A	みりん 小さじ2
冷凍グリーンピース	80 g		塩 少々

栄養価	1人分	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	塩分
		274 kcal	8.5 g	1.1 g	135 mg	1.1 g	0.2 g

- 炊飯器に米、麦、水を入れ、Aを加えてさっと混ぜ合わせる。
- 冷凍グリーンピースは茹でておく。
- ごはんが炊き上がったら、グリーンピースとちりめんじゃこを入れ、さっくりと混ぜ合わせる。

主菜

マスタードマヨチキン（4人分）

鶏もも肉	280 g	A	粒マスタード 12 g
酒	大さじ1と小さじ1		マヨネーズ 12 g
塩	少々		

栄養価	1人分	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	塩分
		114 kcal	13.4 g	5.5 g	8 mg	0.6 g	0.4 g

- 鶏もも肉を食べやすい大きさに切り、酒、塩でもみこんで下味をつける。
- フライパンで鶏もも肉を皮目から焼く。もう片面も焼き、しっかりと火を通す。
- 火が通ったらAをいれ、からめる。

副菜

こんにゃくとキノコのスパイシーきんぴら（4人分）

こんにゃく	120 g	A	醤油 小さじ2
エリンギ	80 g		みりん 小さじ2
しめじ	80 g		砂糖 小さじ2
油	小さじ1		カレー粉 小さじ1/2（お好みで調節）

栄養価	1人分	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	塩分
		37 kcal	1.5 g	1.3 g	17 mg	0.5 g	0.4 g

- 材料を切る。
★エリンギ→半分に切って5mmの厚さ ★しめじ→石づきを切り、ほぐす
★こんにゃく→スプーンで食べやすい大きさにちぎる
- フライパンでこんにゃくをからいりし、エリンギとしめじを入れ、油を回しかけ、炒める。
- 火が通ったらAを入れて、炒めながら水気を飛ばす。

副菜 チンゲン菜とちくわのナムル（4人分）

チンゲン菜	200 g	A	ごま油	大さじ1
にんじん	60 g		しょうゆ	大さじ1/2
ちくわ	2本		塩	少々
白すりゴマ	4 g		砂糖	少々

栄養価	1人分	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	塩分
		58 kcal	2 g	3.8 g	69 mg	0.8 g	0.7 g

- 材料を切る。
★チンゲン菜→3cm程度の食べやすい大きさ ★にんじん→2mm程度の薄い短冊切り
★ちくわ→3mm程度の斜め切り
- 鍋ににんじん→チンゲン菜の茎→チンゲン菜の葉の順で柔らかくなるまで茹で、ちくわも加熱する。
- 水分が出ないように、水気をしっかりと絞る。
- Aの調味料をからめる。最後に白すりゴマで和える。

副菜 お弁当のスキマに！かぼちゃボール（4個分）

かぼちゃ	200 g	黒豆	4個
砂糖	小さじ1		

栄養価	1人分	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	塩分
		58 kcal	1.8 g	0.7 g	12 mg	0.4 g	0 g

- かぼちゃを加熱しやすい大きさに切る。皮が気になる場合は、除く。
- 耐熱皿にかぼちゃを入れ、ラップをかけ、電子レンジで3～5分程（やわらかくなるまで）加熱する。
- かぼちゃを潰し、砂糖を混ぜる。
- 4等分し、ラップでくるみ、丸くかたちを整え、最後に黒豆をのせる。



■ 本日の献立の栄養価 ※食品成分表2015年版で算出した値です

1人当たり		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	塩分
	お弁当のみ	541 kcal	27.2 g	12.4 g 20.6 %	241 mg	3.4 g	1.7 g
	お弁当+牛乳	679 kcal	34 g	20.2 g 26.8 %	468 mg	3.4 g	1.7 g

■ 1日の食事摂取基準（2025年版）

		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	塩分
男性	12～14歳	2600 kcal	60 g	摂取エネルギーの 20%以上 30%未満	1000 mg	9.0 mg	7.0g未満
	15～17歳	2850 kcal	65 g		800 mg		
	18～29歳	2600 kcal			750 mg	7.0 mg	
	30～49歳	2750 kcal				7.5 mg	
	50～64歳	2650 kcal	60 g		7.0 mg		
	65～74歳	2350 kcal			6.5 mg		
	75歳以上	2250 kcal					

		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	塩分
女性	12～14歳	2400 kcal	55 g	摂取エネルギーの 20%以上 30%未満	800 mg	8.0 (12.5) mg	6.5g未満
	15～17歳	2300 kcal				6.5 (11.0) mg	
	18～29歳	1950 kcal	50 g		650 mg	6.0 (10.0) mg	
	30～49歳	2050 kcal				6.0 (10.5) mg	
	50～64歳	1950 kcal			6.0 (10.5) mg		
	65～74歳	1850 kcal	6.0 mg				
	75歳以上	1750 kcal	600 mg		5.5 mg		

() 内は月経ありの値