

おうちで作ろう！給食メニュー



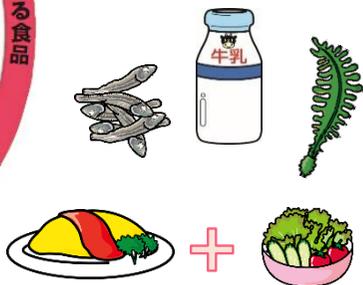
- ・豚キムチ
- ・もやしのナムル
- ・とり団子と春雨のスープ

休みの日の食事のポイント

- ❖朝、昼、夜、規則正しく食事をとりましょう。栄養バランスはむずかしく考えず、1日の中で整った食事ができるように考えましょう。
- ❖赤、黄、緑の食品をそろえるようにしましょう。



どの食品がどの色のグループか、考えながら食べてみよう！



- ❖どんぶりや、めん料理などの時も、野菜を多めに使った1品をプラスしてみましょう。
- ❖1日コップ2杯の牛乳を意識して飲みましょう。(牛乳が飲めない人やお家にはない人は、かわりに小魚や海藻をしっかり食べましょう)

【豚キムチ】 (5人分)

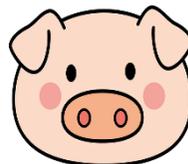
材料	下ごしらえ
豚肉(スライス) 200g	・・・2cm幅に切る
たまねぎ 1/2個～1個	・・・うす切り
はくさいキムチ 45g	・・・食べやすい長さに切る
油 適量	
しょうゆ 小さじ1	

キムチは、辛さや好みによって量を加減してください

作り方

- ① 材料の下ごしらえをする。
- ② 熱したフライパンに油をひき、豚肉をいためる。
- ③ 豚肉の色が変わったら、たまねぎを加えていため、しんなりしたらキムチとしょうゆを加えてさっといためる。

ごはんがすすむ、人気のおかずです。食材も味付けもシンプルなので簡単に作れます。お好みで、ニラ、チンゲン菜、春雨、にんじんなどを加えてもいいですね。



お肉には、ビタミンB2が多く含まれます。ビタミンB2は、食べ物が体の中でエネルギーに変わるのを助けてくれます。皮ふを健康に保ったり、体を成長させたりするためにも欠かせない栄養素です。

【もやしナムル】 (5人分)

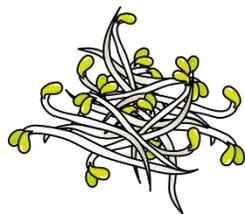
----- 材料-----

•もやし	200g (1袋)	・・・ゆでる
•小松菜	150g	・・・ゆでて2cm位に切る
•にんじん	1/4本	・・・せん切りにしてゆでる
•ごま	適量	・・・する
•ごま油	小さじ1程度	
•しょうゆ	大さじ1	} (A)
•さとう	小さじ1	

-- 下ごしらえ --

----- 作り方-----

- ① 野菜の下ごしらえをする。
- ② ①の水気をよく切って、Aの調味料で和える。
- ③ ごま油、ごまを入れてさっと混ぜる。



もやしをゆでる時にシャキシャキ感を残すことで、歯ごたえよく、さっぱり仕上がります。

小松菜やごまには、血を作るもとになる鉄分がたっぷり入っていますよ。

【鶏団子と春雨のスープ】 (5人分)

----- 材料-----

•鶏ひき肉	100g	} (A) 合わせてこねる	
•おろししょうが	小さじ1		
•しょうゆ	小さじ1/2		
•青ねぎ	2本		
•塩こしょう	少々		
•片栗粉	小さじ1~2		
•春雨	25g	} (B)	
•にんじん	1/4本		・・・せん切り
•玉ねぎ	小1/4個		・・・1cm幅に切る
•干しいたけ	3g		・・・水で戻してうす切り
•白ねぎ	10cm程度		・・・うす切り
•中華スープ	小さじ1		
•塩	少々		
•こしょう	少々		
•しょうゆ	小さじ2		
•水	800cc		

----- 作り方-----

- ① 材料の下ごしらえをする。
- ② 鍋に水を入れて沸かし、Aをスプーンですくって入れる。
- ③ にんじん、玉ねぎ、しいたけを入れて煮込む。
- ④ 具材に火が通ったらBで調味し、春雨と白ねぎ入れて仕上げる。

※調味料はお好みで調節してください