



# こ べんとうきょうしつ 子どもお弁当教室



にちじ 令和7年8月1日（金） 10時～12時30分

ところ 保健センター



きょう こんだて  
今日の献立



しゅ しよく  
主食：ごはん

しゅ さい ぶたにく やさい ま  
主菜：豚肉と野菜のクルクル巻き

ふく さい き ほ だいこん こまつな  
副菜：切り干し大根と小松菜のナムル

オクラとコーンのおひたし

ミニトマト



いっしょく  
一食あたり（ごはん150gをつめたとき）

エネルギー508kcal たんぱく質 18.0g カルシウム 128mg 塩分1.4g

しゅしよく しゅさい ふくさい しょうかい  
～主食・主菜・副菜の紹介～

◆ 主食：ごはん、パン、めんなどの料理

◆ 主菜：魚、肉、卵、大豆・大豆製品を主な材料にした料理

◆ 副菜：野菜、いも、海そうなどを主な材料にした料理



☆☆ 材料はすべて4人分です ☆☆

しゅしよく  
主食：ごはん

こめ 米・・・・・・・・・・2合      こめ 米をといで炊く。

しゅ さい ぶたにく やさい ま  
主 菜：豚肉と野菜のクルクル巻き

ざいりょう  
(材料)

ぶた にく 豚ロース肉うすぎり・・・・・・・・200g

きゃべつ 2枚 (50g程度)

にんじん・・・・・・・・40g

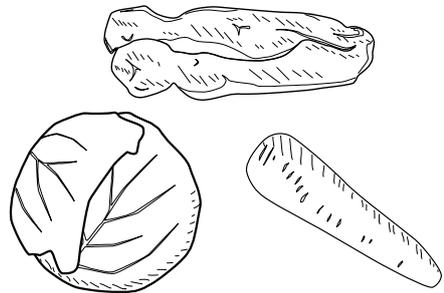
しお 塩・・・・・・・・少 々

こしょう・・・・・・・・少 々

はくりきこ 薄力粉・・・・・・・・適 量

あぶら サラダ油・・・・・・・・大さじ1

ソース [ ケチャップ・・・・・・・・大さじ2  
          ウスターソース・・・・・小さじ2



つく かた  
(作り方)

- ① キャベツとにんじんは千切りにする。(細切りでも大丈夫)
- ② たてに広げた肉2～3枚に塩・こしょうをふる。キャベツとにんじんを広げた肉の手前に置き、手前から野菜をくるむように巻く。
- ③ 薄力粉を肉全体につける。フライパンにサラダ油を熱して、巻いた肉の巻き終わりを下にして並べる。フライパンに蓋をし、弱火で5分、ひっくり返して弱火で5分、蒸し焼きにする。  
火を止めて、合わせたソースを入れ、肉にからませる。
- ④ 冷めたら肉を3等分に切る。



ふく さい き ぼ だいこん こまつな  
副 菜：切り干し大根と小松菜のナムル

ざいりょう  
(材料)

き ぼ だいこん  
切り干し大根・・・20g  
こまつな  
小松菜・・・100g  
ちくわ・・・40g

A [ とり  
鶏がらスープのもと・・・小さじ1  
あぶら  
ごま油・・・大さじ1  
しろ  
白すりごま・・・小さじ2  
にんにく (チューブ)・・・2cm

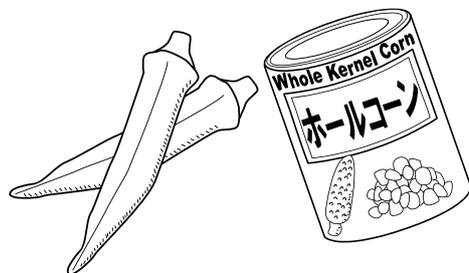
つく かた  
(作り方)

- ① 切り干し大根は20分ほど水で戻す。しっかりしぼってざくざくに切る。ちくわは細切りもしくは輪切りに切る。
- ② 小松菜は根本をよく洗って汚れを洗い流し、2～3cmの長さに切る。鍋に湯を沸かして、小松菜をさっとゆで、しっかりしぼる。
- ③ 合わせた調味料Aと①②を混ぜ合わせる。

ふく さい  
副 菜：オクラとコーンのおひたし

ざいりょう  
(材料)

オクラ・・・80g  
コーン缶・・・40g  
かつおぶしパック・・・1パック (2g)  
めんつゆ (2倍濃縮)・・・大さじ1  
みず  
水・・・小さじ2

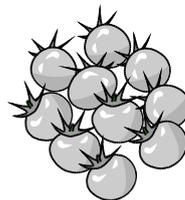


つく かた  
(作り方)

- ② オクラは表面をさっと洗い、熱湯で1～2分ゆでる。
- ② ゆで上がった後、水で冷まし、ヘタを除いて1cm幅に切る。
- ③ めんつゆを水でうすめ、そこに②のオクラと、コーン、かつおぶしを加え、混ぜ合わせる。

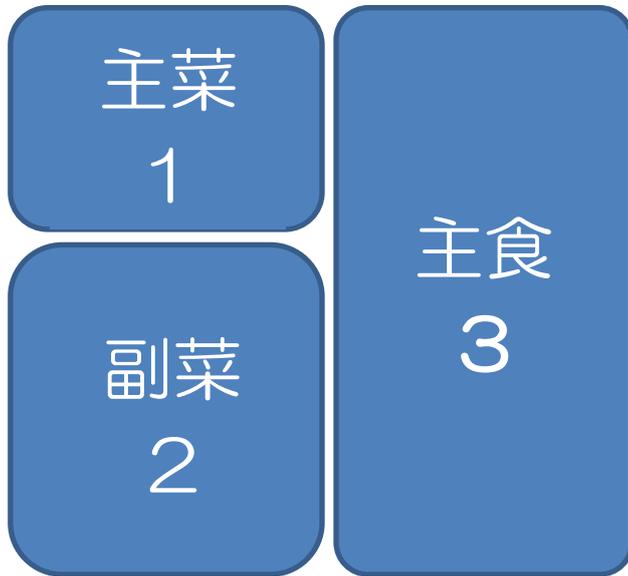
ふく さい  
副 菜：ミニトマト

1人 2個



## えいよう べんとう ○栄養バランスのよいお弁当をつくるコツ

しゅしよく しゅさい ふくさい めんせきひ  
主食：主菜：副菜＝3：1：2（面積比）



えいよう べんとう  
栄養バランスのよいお弁当にする  
コツは、お弁当箱の半分にごはん  
（主食）をつめ、のこりの半分の  
スペースにおかず（主菜と副菜）  
をつめるとよいでしょう。

## べんとうばこ ようりょう ○お弁当箱の大きさ（容量）のめやす

ようじ 幼児	300～400ml
しょうがっこうていがくねん 小学校低学年	500～600ml
しょうがっこうこうがくねん 小学校高学年	600～700ml
ちゅうこうせい おとな 中高生・大人	600～800ml

※食べる人の体格や運動量など個人差もあるので、実際につくってみて、食べきれないとかおなかがすいてしまうなど様子を見て、お弁当箱のサイズを見直しましょう。

## べんとう とき ○お弁当をつめる時のポイント

- ❖ごはんやおかずは、冷めてからお弁当箱につめる。
- ❖お弁当箱には、すきまがないようにつめる。
- ❖野菜のおひたしなどは、かつおぶしや焼きのりなどまぶすと汁気がでにくい。