



# 作ってみよう！ 朝ごはんレシピ

Let's cook!!



## ～じゃこレタス焼きめし～

### 【材料（1人分）】

- ・温かいごはん お茶碗多めに1杯
- ・卵 1個
- ・ちりめんじゃこ 大さじ1
- ・ねぎ 2cmぐらい
- ・レタス 大きい葉1枚
- ・ごま油 小さじ1
- ・塩こしょう 少々

### 【作り方】

- ①ねぎを小口切り、レタスは手でちぎっておく。
- ②卵をわりほぐし、温かいごはんをざっくり混ぜる。
- ③フライパンにごま油を熱して、②を炒める。
- ④じゃことねぎを加えて炒める。
- ⑤塩、こしょうで味をととのえる。
- ⑥レタスを加えてさっと炒める。



ごま油の香りで食欲がわきます。「朝は食欲がない…」という人におすすめです。



## ～わかめサラダうどん～

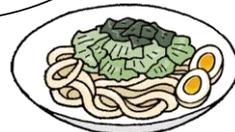
### 【材料（1人分）】

- ・うどん 1玉
- ・カットわかめ（乾燥） ひとつまみ
- ・卵 1個
- ・レタス 大きい葉1枚
- ・めんつゆ 適量
- ※上の材料の他にも、トマト、ツナ、玉ねぎ、納豆、オクラなどもおいしんですよ。アレンジして作ってみてください。

### 【作り方】

- ①わかめは水で戻して水気をきる。
- ②ゆで卵を作り、半分に切る。
- ③うどんを茹でて水にもみ洗いして、水分をきっておく。
- ④器にうどんを盛りつけ、その上にレタスを手でちぎってのせる。
- ⑤わかめ、ゆで卵をのせ、めんつゆをかける。  
※めんつゆはストレートタイプならそのまま、濃縮タイプならラベル等に記載されている通りに水でうすめてかけましょう。

さっぱりと食べやすいうどんです。暑くなるこれからの時期には特におすすめ！ゆで卵は、鍋に卵と卵がかぶるぐらいの水を入れてふたをして強火にかけます。沸騰したら弱火にして、固ゆでなら10～12分、半熟なら5～8分加熱して作ります。半熟卵の場合は新鮮な卵を使いましょう。



# 5月 予定献立表



曜日	月	栄養量	火	栄養量	水	栄養量	木	栄養量	金	栄養量					
こ ん だ て	<p>朝の光にはパワーがある!?</p> <p><b>朝の光を浴びよう</b></p> <p>人が持つ体内時計と1日24時間の周期にはずれがあります。これを調節するには朝の光を浴びることが大切です。体内時計を正常に機能させるためにも、まずは、早起きをしてカーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。</p>						21日	1組登校日	22日	2組登校日					
					カレーライス キャベツの マセドアンサラダ 牛乳	エネルギー 844Kcal たんぱく質 27.2g 脂質24.7g 食塩 3.5g	カレーライス キャベツの マセドアンサラダ 牛乳	エネルギー 844Kcal たんぱく質 27.2g 脂質24.7g 食塩 3.5g							
使 用 食 品	おもに 体をつくるものになる	1群	おもに 体をつくるものになる	1群	おもに 体をつくるものになる	1群	豚肉 ハム	豚肉 ハム	豚肉 ハム	豚肉 ハム					
	おもに 体の調子を整える	2群	おもに 体の調子を整える	2群	おもに 体の調子を整える	2群	牛乳 チーズ	牛乳 チーズ	牛乳 チーズ	牛乳 チーズ					
	おもに エネルギー源となる	3群	おもに 体の調子を整える	3群	おもに 体の調子を整える	3群	にんじん トマト	にんじん トマト	にんじん トマト	にんじん トマト					
		4群	おもに 体の調子を整える	4群	おもに 体の調子を整える	4群	たまねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり	たまねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり	たまねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり	たまねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり					
		5群	おもに エネルギー源となる	5群	おもに エネルギー源となる	5群	米 白米 さとう じゃがいも	米 白米 さとう じゃがいも	米 白米 さとう じゃがいも	米 白米 さとう じゃがいも					
		6群	おもに エネルギー源となる	6群	おもに エネルギー源となる	6群	油	油	油	油					
こ ん だ て	25日	ご飯 鶏肉の照り焼き さわやか和え のっぺい汁 牛乳	エネルギー 764Kcal たんぱく質 29.5g 脂質 22.8g 食塩 2.2g	26日	ご飯 イカのチリソース ブロッコリーともやしの 中華サラダ 小松菜のスープ 牛乳	エネルギー 797Kcal たんぱく質 32.2g 脂質 20.1g 食塩 2.8g	27日	ご飯 切干大根の和えもの 柳川風煮 オレンジ 牛乳	エネルギー 840Kcal たんぱく質 32.6g 脂質 21.7g 食塩 2.4g	28日	ご飯 さわらの竜田揚げ ごま酢和え みそ汁 牛乳	エネルギー 811Kcal たんぱく質 31.4g 脂質 24.8g 食塩 2.4g	29日	焼豚チャーハン ハンパンジーサラダ チンゲン菜スープ バナナ 牛乳	エネルギー 776Kcal たんぱく質 28.6g 脂質 18.5g 食塩 3.4g
	鶏肉 ハム 油揚げ	いか ハム 豆腐	牛乳 わかめ	牛乳	牛乳 わかめ	牛乳	にんじん 小松菜 水菜	にんじん 小松菜 水菜	卵 焼豚 鶏肉 かにかま	牛乳					
にんじん	ハセリ ブロッコリー にんじん 小松菜	もやし キャベツ きゅうり しょうが 枝豆 大根	たまねぎ しょうが にんにく もやし キャベツ えのき コーン	切干大根 きゅうり たまねぎ ごぼう えのき ねぎ オレンジ	しょうが キャベツ もやし たまねぎ	しょうが キャベツ もやし たまねぎ	しょうが キャベツ もやし たまねぎ	たまねぎ もやし キャベツ えのき コーン バナナ	たまねぎ もやし キャベツ えのき コーン						
米 さとう こんにゃく さとう じゃがいも 片栗粉	米 片栗粉 さとう	米 さとう じゃがいも	米 片栗粉 さとう	米 さとう じゃがいも	米 片栗粉 さとう じゃがいも	米 片栗粉 さとう じゃがいも	米 片栗粉 さとう じゃがいも	米 白米 さとう	米 白米 さとう						
ごま油	油 ごま油 ごま	油 ごま油	油 ごま油	油 ごま油	油 ごま油	油 ごま油	油 ごま油	油 ごま油	油 ごま油						

※献立は都合により変更することがあります。