

☆チャレンジメニュー☆ 時間がある時は、中面のメニューにプラスしてバランスUP！

副菜（＋主菜＋主食）

マカロニで具たくさんスープ



【材料（ひとり分）】

マカロニ	10g
（シェルマカロニ、ハローキティマカロニなど）	
ハムかベーコン	少々
ミックスベジタブル	スプーン2杯
コンソメ	少々

家にある野菜（ほうれん草・キャベツ・玉ねぎ・ブロッコリー・トマト・じゃがいもなど）をプラスすると味も栄養価もアップ！

【作り方】

- 鍋に湯を沸かし、コンソメとハム、ミックスベジタブルを入れて煮る。
 - マカロニを入れてやわらかくなったら火を止める。
- ※ ご飯を入れて、雑炊にしてもOK

☆主食・主菜・副菜をそろえよう☆

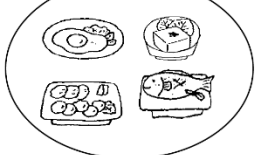
副菜

野菜、海藻、いも、きのこなどを使ったおかず。体の調子を整える働き。ビタミン、ミネラル、食物繊維を供給。

副菜



主菜



主菜

魚、肉、卵、大豆・大豆製品などを使ったおかず。元気な体をつくれます。主に良質のたんぱく質の供給源。

主食

ごはん・パン・めん類。エネルギーのもと。白いごはんならどんなおかずにも合います。

主食



牛乳・乳製品

牛乳やヨーグルト、チーズ。カルシウムを多く含みます。

果物

ビタミン、ミネラルが豊富。



第2次元気な入間 食育推進計画

朝食と副菜で元気な入間

毎日食べよう！
朝ごはん



No.1

☆朝食簡単レシピ☆

☆朝食を食べると、体全体が目覚めます！
学業や仕事の効率UP↑



ステップ1

まずは、何か食べることから…
☆エネルギー源になるもの
ごはん、パン
☆習慣がない人は、
牛乳1杯、バナナ1本からでも

ステップ2

簡単レシピで、
主食・主菜・副菜を
そろえてみよう！！

ステップ3

毎日バランスよく
主食・主菜・副菜を
そろえて
食べよう！！

入間市健康福祉センター 地域保健課

住所 入間市上藤沢730-1

電話 04-2966-5513

HP <http://www.city.iruma.saitama.jp/>

レシピ提供：入間市役所 学校給食課 保育幼稚園課

主食 いろいろおにぎり

【材料（ひとり分）】

ごはん 茶わん1.5杯

好きな具

ごま・おかか・しらす

うめ・ひじき・こんぶ

ツナマヨ・鮭フレーク など

ラップを使っておにぎりにすると
食べやすいです！

具の組み合わせを
楽しんでみてね！



【作り方】

- ① ラップを15cmくらいに3枚切り、並べておく。
- ② それぞれにごはんをのせ、好きな具をのせる。
- ③ それぞれ、ラップごとおにぎりにする。
(ラップの上をクルッとするだけでもよい)

主食（＋主菜＋副菜） コーンマヨ食パン

【材料（ひとり分）】

食パン 1枚

マヨネーズ スプーン2杯

とろける

スライスチーズ 1枚

ホールコーン 適量



玉ねぎやピーマンなどの野菜を
プラスすると栄養価アップ！！
ハムや卵、ツナをのせても♪

【作り方】

- ① 食パンにマヨネーズをぬる。
- ② とろけるスライスチーズとホールコーンをのせる。
- ③ 好みにマヨネーズをかける。
- ④ トースターでこんがり焼く。

主食＋主菜＋副菜 リゾット

【材料（ひとり分）】

ごはん 茶わん1杯

牛乳 100cc

コンソメ 少々

ほうれん草 適量

ツナ スプーン1杯

粉チーズ 少々

中に入れる具は何でも
OK！
ひき肉・ベーコン・
ハム・人参・玉ねぎ
など

【作り方】

- ① 小鍋に牛乳を温め、フツフツしてきたら、ご飯を入れて混ぜる。
- ② コンソメ、ほうれん草、ツナを入れて混ぜる。（こげないように注意）
- ③ 粉チーズを入れて、好みに硬さで火を止める。
※ 大人用は、ブラックペッパーをプラス

主食（＋主菜＋副菜） ホットドック

【材料（ひとり分）】

ドックパン 1個

（コッペパン、バターロール）

ウインナー 1本

千切りキャベツ 適量



ちょっと残った
コロッケ・からあげ・
焼きそばなどを
はさんでもOK！

【作り方】

- ① 鍋に湯を沸かし、ウインナーをゆでる。
(またはフライパンやトースターで焼く。)
- ② パンにキャベツ、ウインナーをはさむ。
※好みに、ケチャップやマスタードをかける。