



令和7年11月
宮の原地域学校

宮の原地域学校園のお弁当の日は、11月26日（水）です。
今年度も、お弁当作りが成長期の健康と食を考える機会となるように、お弁当の日の合同テーマを設定しました。

令和7年度 宮の原地域学校園お弁当の日合同テーマ

「まごわやさしいを入れたお弁当を作ろう」

「まごわやさしい」は、健康的な食生活を送るために意識して食べたい7つの食品群の頭文字をとった言葉です。これらの食品を食事に取り入れることで、栄養バランスの良い献立を作りやすくなります。この食材を1品以上使ってお弁当を作りましょう。



豆
大豆製品



豆には、たんぱく質や食物繊維が豊富に含まれています。大豆は豆腐・納豆・生揚げなど加工品が多くあります。



ごま
(種実類)



ごまの脂質には、不飽和脂肪酸という「体に良い脂」が含まれています。その他に鉄やカルシウムなどのミネラル、食物繊維なども含んでいます。



わかめ
(海藻類)



海藻には、カルシウム、鉄、カリウム、ヨウ素が含まれます。



野菜



野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。



魚



魚には、良質なたんぱく質、DHA・EPA、カルシウムやビタミンDも豊富に含まれています。



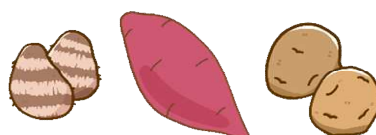
しいたけ
(きのこ)



きのこには、ビタミンB群やビタミンD、カリウム、食物繊維が多く含まれています。



芋



芋には、熱を加えても壊れにくいビタミンCと、カリウム・食物繊維も豊富に含まれています。

おすすめレシピ

地域学校園の栄養士が、おすすめのお弁当のおかずのレシピを紹介します。
お弁当の献立を考えるときに参考にしてみてください。

魚の利休揚げ（主菜）



【材料 1人分】

魚の切身 …… 1切
（あじ・鮭・モロなどの魚）
【調味料】
しょうゆ …… 4g
砂糖 …… 2g
酒 …… 1g
黒ごま …… 0.4g
小麦粉 …… 8g
※揚げ油は別に、ご用意ください

【作り方】

1. しょうゆ、砂糖、酒を合わせた調味料で30分くらい魚を漬込む。
 2. 味付けをした魚に、黒ごま、小麦粉の順に衣を付ける。
 3. 油170～180℃くらいで、4～5分揚げる。
- ※ 魚に黒ごま、小麦粉の順に付けることで、揚げてもごまが落ちません。



ひじきと大豆の炒り煮（副菜）



【材料 4人分】

ひじき …… 15g
にんじん …… 40g
さつま揚げ …… 1枚
乾燥大豆 …… 30g
（ゆで大豆なら60g）
こんにゃく …… 40g
油揚げ …… 1枚
水 …… 60cc



【調味料】

サラダ油 …… 小さじ2
ざらめ …… 大さじ1弱
しょうゆ …… 大さじ1弱
みりん …… 小さじ2分の1

【作り方】

1. ひじきは洗ってから水につけてもどす。乾燥大豆は、1時間程度水に浸してもどし、柔らかくなるまで煮る。
2. にんじんは千切りにする。
3. こんにゃくは細めの短冊切りにして下ゆでする。
4. さつま揚げ、油揚げは短冊切りにして、油抜きをする。
5. 鍋に油を入れ、にんじん、ひじき、こんにゃくを炒めたら、水を入れて煮る。
6. にんじんに火が通ったら、調味料（ざらめ、しょうゆ）、大豆、油揚げ、さつま揚げを入れて煮る。
7. 最後にみりんを入れて煮含める。

塩昆布あえ（副菜）



【材料 4人分】

キャベツ		120g
きゅうり		40g
にんじん		20g
塩昆布		1.5g

【作り方】

1. 野菜を千切りにする。
 2. 野菜をゆでで、水で冷やし、水気をよく絞る。
 3. ゆでた野菜と塩昆布をあえる。
- ※ 野菜は小松菜、もやし、白菜などお好みで変えてください。
- ※ ごま油を適量混ぜると、香りがよくなります。



里芋の中華煮（副菜）



【材料 4人分】

里芋		300g
にんじん		60g
こんにゃく		60g
豚小間肉		60g
しょうが		3g
にんにく		1g
サラダ油		3g

【調味料】

砂糖	...	6g
しょうゆ	...	18g
みりん	...	6g
酒	...	4g
ごま油	...	1g
中華スープの素	...	1g
水	...	60cc

【作り方】

1. 里芋は皮をむいて一口大に切り、水に漬けておく。
2. こんにゃくは色紙切りにして下ゆでする。
3. にんじんは厚めのいちょう切りにする。
4. しょうが、にんにくはすりおろす。
5. 鍋（または深めのフライパン）にサラダ油を入れて火にかけ、にんにくとしょうがを炒める。
6. 香りが出てきたら、豚肉を入れて炒める。
7. 豚肉の色が変わったら、にんじん、こんにゃく、里芋を加えて軽く炒める。
8. 調味料の砂糖、みりん、酒を加えて全体に行き渡るように混ぜながら炒め、水を入れて煮る。（中火から弱火）
9. しょうゆ、中華スープの素を加えて、水分がなくなるまで煮る。
10. 仕上げにごま油を入れて、全体を混ぜる。

