

表 2-D-7 学童期中学年女子の献立例 (8~9 歳)

| 献立 | 材料 | 1人分量 (g) | 調理上のポイント |
|----|---------------------------|----------------|---|
| 朝食 | トースト | 食パン 60 | 1) ほうれんそうは、根を切つてよく洗い、3~4 cm に切り、ゆでておく 牛乳、卵、塩を合わせ、その中にゆでたほうれんそうを混ぜ合わせる フライパンに油をひき、オムレツをつくる |
| | | マーマレード (低糖) 20 | |
| | ほうれん草入りオムレツ ¹⁾ | 卵 50 | |
| | | ほうれんそう 50 | |
| | | 牛乳 20 | |
| | | 塩 0.3 | |
| | | 植物油 3 | |
| | | トマト 15 | |
| | | ケチャップ | |
| | 粉吹き芋 | じゃがいも 70 | |
| | スパゲッティサラダ | スパゲッティ 10 | |
| | | ディサラー | |
| | | たまねぎ 15 | |
| | | にんじん 10 | |
| | | マヨネーズ (全卵型) 5 | |
| | フレンチドレッシング 5 | | |
| 昼食 | ミルクティー | 牛乳 100 | |
| | | 紅茶 浸出液 50 | |
| | | 砂糖 5 | |
| | 夏野菜 | 精白米 80 | 2) とうがいは、固めにゆで、なすは、さつと水にさらしてアクをぬく ごま油でしょうが、にんにく、トウバンジャンを香りよく炒め、肉、にんじんに、たまねぎ、なすの順に炒め、湯、とうがを加える 煮あがったら、塩、しょうゆ、赤みそで味つけし、水溶きかたくり粉 (水 28) でとろみをつけ、最後に、にらを加えて煮る 3) ツナは、十分に油をきり、にがうりは、塩で下味をつける 植物油でにがうり、ツナの順に炒め、火が通ったら、塩、こしょうで味つけをする |
| | マーボ丼 ²⁾ | 牛ひき肉 20 | |
| | 豚ひき肉 10 | | |
| | とうが 30 | | |
| | なす 20 | | |
| | たまねぎ 30 | | |
| | にんじん 10 | | |
| | にら 5 | | |
| | しょうが 0.5 | | |
| | にんにく 0.5 | | |
| | ごま油 0.5 | | |
| | トウバンジャン 0.1 | | |
| | 塩 0.3 | | |
| | しょうゆ 3 | | |
| | みそ (赤色辛) 4 | | |
| | かたくり粉 1 | | |
| 夕食 | ゴーヤのツナ炒め ³⁾ | ツナ缶・フレークライト 20 | |
| | | にがうり 8 | |
| | | 塩 0.1 | |
| | | 植物油 0.2 | |
| | | 塩 0.1 | |
| | | こしょう 0.01 | |
| | 冷凍みかん | みかん 100 | |
| | 牛乳 | 牛乳 200 | |

*昼食は、平成 24 年度学校給食献立コンクール最優秀献立を改変

表 2-D-8 学童期高学年女子の献立例 (10~11 歳)

| 献立 | 材料 | 1人分量 (g) | 調理上のポイント |
|-------|-------------------------|-------------------------|---|
| 朝食 | トースト | 食パン 80 | 4) たらは、水気をふきとり、かたくり粉をまぶして 180 度の油で揚げる 青・赤・黄ピーマンの順に植物油、ごま油で炒める 湯を入れ、手早くまぜて強火にし、しょうゆ、塩で味つけし、水溶きかたくり粉 (水 30) でとろみをつける 5) 湯通しした塩蔵わかめを塩抜きし、3~4 cm に切る きゅうりは、小口切り、トマトは、うすくスライスする 糸寒天を水で戻して、3~4 cm に切り、よく絞っておく 合わせ調味料であえる 6) オクラはへたを切り、ブロックリーは小房に分け、ひじきは戻しておく (a) a を炒めて調味料を加え、かつおけずり節をまぶす |
| | | あんずジャム 20 | |
| | コーンスープ | スイートコーン (缶・クリームスタイル) 35 | |
| | | 小麦粉 7 | |
| | | 牛乳 80 | |
| | | たまねぎ 20 | |
| | | オリーブ油 2 | |
| | | スープ 60 | |
| | スクランブルエッグ ¹⁾ | 卵 50 | |
| | | ひじき (乾) 3 | |
| | | 牛乳 50 | |
| | | 植物油 2 | |
| | | トマト 10 | |
| | | ケチャップ | |
| | 昼食 | ブルーングリーンアスパラ | |
| | | グリーンアスパラ 30 | |
| | | ポイル | |
| 野菜サラダ | | みず菜 10 | |
| | | トマト 50 | |
| | | きゅうり 20 | |
| | | かいわれだいこん 5 | |
| | | サウザンアイランドドレッシング 10 | |
| | | フライドポテト (冷凍) 50 | |
| | | 植物油 2 | |
| | こしょう 0.01 | | |
| | あおのり 0.5 | | |
| 夕食 | ごはん | 精白米 80 | 3) なすは、さつと水にさらしてアクをぬき、ピーマンとともに乱切りにし、生揚げは、湯通しして、一口大に切っておく ピーマンの順に油で炒め、火が通ったら、みみそ、煮干しだし、砂糖を加えてさらに炒める。とうがらし粉を振り入れて火を止める |
| | | ピビンパ ²⁾ | |
| | | 牛かた脂身なし豚しゃぶ | |
| | | にんにく 0.5 | |
| | | しょうが 0.5 | |
| | | トウバンジャン 0.5 | |
| | | もやし 40 | |
| | | ほうれんそう 20 | |
| | | にんじん 10 | |
| | | 合わせ調味料 | |
| | 米みそ 3 | | |
| | 砂糖 3 | | |
| | みりん 5 | | |
| | しょうゆ 4 | | |
| | 卵 30 | | |
| | ごま 1 | | |
| | ごま油 1 | | |

| 献立 | 材料 | 1人分量 (g) | 調理上のポイント |
|----------|--------------------------|-------------|---|
| 朝食 (つづき) | かぼちゃ | 西洋かぼちゃ 20 | |
| | 含め煮 | だし汁 30 | |
| | | みりん 1 | |
| | | しょうゆ 2 | |
| | | バナナのヨーグルト | |
| | ヨーグルト 50 | | |
| | 牛乳 100 | | |
| 夕食 | ごはん | 精白米 80 | 3) なすは、さつと水にさらしてアクをぬき、ピーマンとともに乱切りにし、生揚げは、湯通しして、一口大に切っておく ピーマンの順に油で炒め、火が通ったら、みみそ、煮干しだし、砂糖を加えてさらに炒める。とうがらし粉を振り入れて火を止める |
| | 銀だら | 銀だら 60 | |
| | 照り焼き | しょうゆ (薄口) 3 | |
| | | みりん 2 | |
| | | 酒 1 | |
| | さやいんげんソテー | さやいんげん 20 | |
| | | 植物油 4 | |
| | なすとピーマンの炒め ³⁾ | なす 15 | |
| | | ピーマン 50 | |
| | | 生揚げ 20 | |
| | | しらす干し 8 | |
| | | 植物油 2 | |
| | | 米みそ (甘) 4 | |
| | | 煮干しだし 30 | |
| | | 砂糖 3 | |
| | とうがらし粉 0.01 | | |
| フルーツ牛乳かん | フルーツ | 牛乳 20 | |
| | | 水 20 | |
| | | シロップ 25 | |
| | | 粉寒天 1 | |
| | | 砂糖 5 | |
| | 黄桃 (缶) 30 | | |
| | みかん (缶) 30 | | |

| | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 炭水化物 (g) | カルシウム (mg) | 鉄 (mg) | 食塩相当量 (g) |
|----|--------------|-----------|--------|----------|------------|--------|-----------|
| 朝食 | 677 | 19.9 | 22.4 | 92.0 | 288 | 3.3 | 2.6 |
| 昼食 | 721 | 27.5 | 19.8 | 106.4 | 234 | 5.4 | 1.7 |
| 夕食 | 630 | 17.1 | 19.6 | 93.8 | 136 | 2.2 | 1.2 |
| 合計 | 2,028 | 64.5 | 61.8 | 292.2 | 658 | 10.9 | 5.5 |

