



**76回生 森と食科  
わたしたち・ぼくたち  
の  
朝食レシピ集**



**兵庫県立山崎高等学校**

## \*はじめに\*

私たちは、森と食科の農産・食品類型で、食についても詳しく学んでいます。

健康な生活を送るために、朝食はとても大切なのに、朝食を取らない人もたくさんいます。厚生労働省が 2019 年に実施した国民健康・栄養調査によると、朝食を食べない人は全年齢の平均で 12%強います。子どものは、朝食を食べていた人も、高校を卒業するころから食べなくなる傾向があり、20 歳代では、男性 27.9%、女性 18.1%が食べていません。

私たちの中には、卒業後、一人暮らしを始める人もいるので、栄養バランスの整った朝食について「栄養」の授業で考えてみました。

朝食にとって大切なポイント、「簡単で時間がかからないこと」、「すぐに食べられること」を重視しすぎると、栄養バランスが崩れがちになり、試行錯誤を繰り返しました。

満足のいくレシピにはなっていないかもしれませんが、こんな朝ご飯なら食べたいな～と思える朝食を作れたと思います。

ご覧になった方が、健康な食生活に役立ててくださればうれしいです。

## 最初にグループで考えてみた

1班

- ・サンドイッチ
- ・フルーツヨーグルト
- ・ココア

500kcal くらいを予定していたのに 675kcal もあって驚きました。見た目はヘルシーなのにカロリー高いんだなと思いました。



2班

- ・バナナスムージー
- ・エッグベーコントースト
- ・サラダ
- ・オレンジ

脂質が思ったよりも多くなった。



3班

- ・フレンチトースト
- ・フルーツヨーグルト
- ・オレンジジュース

炭水化物と脂質が多くなった。  
肉・魚も、野菜も摂れていない。



#### 4班

- ピザトースト
- フルーツヨーグルト
- サラダ
- ミックスジュース

カルシウムはとても多く摂れているが、鉄が少ない。



#### 5班

- ホットサンド
- オレンジジュース
- パイナップルとヨーグルト
- サラダ

745kcal で結構高カロリーになった。朝からこんなに食べなくてもいいかなと思った。



#### 6班

- ピザトースト
- オレンジジュース

318kcal で、男子が食べるには少なすぎる。ビタミンもC以外はとれていない。



## 納豆ご飯・みそ汁・野菜サラダ



考案・調理：秋武 小枝

納豆ご飯	
白ご飯	100g
納豆	40g
みそ汁	
だし汁	150ml
豆腐	30g
わかめ	1g
みそ	9g
野菜サラダ	
トマト	50g
レタス	26g
ゆで卵	50g

エネルギー：536kcal  
たんぱく質：22.7g  
食塩相当量：1.3g

モリブデンは体内で肝臓と腎臓に多く存在し、キサンチンオキシダーゼ、アルデヒドオキシダーゼ、亜硫酸オキシダーゼの補酵素として尿酸という最終老廃物を作り出すための代謝に関与しています。

また、鉄分の働きを促がす酵素の主成分として造血に関与し、貧血の予防に役立っています。

今回の献立では納豆にたくさん入っています。

[https://gohan-navi.jp/latest/ohwada\\_30.pdf](https://gohan-navi.jp/latest/ohwada_30.pdf)

## 卵トースト・サラダ・ヨーグルト・牛乳



考案・調理：朝倉 未悠

卵トースト	
食パン	60g
卵	50g
レタス	15g
きゅうり	20g
マヨネーズ	5g
サラダ	
レタス	20g
ブロッコリー	25g
ミニトマト	25g
きゅうり	20g
コーン	10g
ゴマドレッシング	8g
ヨーグルト	
バニラヨーグルト	100g
みかん	20g

エネルギー：546kcal

たんぱく質：25.4g

食塩相当量：1.9g

ビタミン B 群の一種である“ビタミン B<sub>12</sub>”は「赤いビタミン」とも呼ばれ、血液を作る“造血作用”があるのが特徴です。

また末梢神経を構成する核酸やリン脂質を増加させる役割を持っており、神経を修復する作用もあります。

このことから眼精疲労や肩こり、神経痛の改善も期待でき、「末梢神経のビタミン」とも呼ばれます。

[ビタミン B12 とは？その働きと多く含まれる食材 | 疲れに効くコラム | 大正製薬 \(taisho.co.jp\)](#)

# オープンサンド・サラダ・ヨーグルト



考案・調理：上垣羽奈

オープンサンド	
イングリッシュマフィン	1枚
レタス	50g
トマト	10g
アボカド	20g
ハム	1枚
卵	50g
マヨネーズ	5g
塩	0.5g
サラダ	
レタス	75g
ミニトマト	2個
和風ドレッシング	10g
ヨーグルト	
ヨーグルト	75g
蜂蜜	適量

エネルギー：330kcal  
たんぱく質：17.2g  
食塩相当量：2.0g

この献立には、ビタミンEが特に多く含まれています。

ビタミンEを多く含む食品は、オープンサンドに使っている卵以外にも、野菜ではとうがらしやかぼちゃ、玉ねぎ、えだまめ、なすなどです。

ビタミンEには、強力な抗酸化作用があり、活性酸素の害を消去しようと働くビタミンのひとつです。また、身体の末端にある末梢血管を広げ、血行をよくする働きもあります。

[https://www.glico.com/jp/navi/dic/dic\\_18.html](https://www.glico.com/jp/navi/dic/dic_18.html)

中村丁次. 栄養の基本がわかる図解事典. 成美堂出版, 2022

## たまごサンド・レタスのスープ・バナナ・りんごジュース



考案・調理 尾西 桜

<b>たまごサンド</b>	
食パン	1枚
卵	50g
マヨネーズ	小3
塩・こしょう	少々
レタス	35g
<b>レタスのスープ</b>	
レタス	60g
水	200ml
鶏ガラ顆粒	小2
玉ねぎ	40g
<b>バナナ</b>	
バナナ	1本
<b>りんごジュース</b>	
りんごジュース	100ml

エネルギー：411kcal  
たんぱく質：13.9g  
食塩相当量：1.7g

この献立には、ビタミン K が多く含まれています。

ビタミン K を多く含む食品は、たまごサンド・レタスのスープに使っているレタス以外にも、野菜では小松菜、ほうれん草、その他納豆にもたくさん含まれています。

ビタミン K は、出血した時に血液を固めて止血します。また、骨の健康維持にも不可欠です。骨の形成をうながすことも知られています。このため、ビタミン K は骨粗しょう症の治療薬としても使われています。

[https://www.glico.com/jp/navi/dic/dic\\_18.html](https://www.glico.com/jp/navi/dic/dic_18.html)

## しらす丼・トン汁・きゅうりの梅和え・りんご



考案・調理：金持緋里

<b>しらす丼</b>	
白飯	150g
釜揚げしらす	15g
かつお節	適量
薄口しょうゆ	少々
ねぎ	1g
<b>トン汁</b>	
豚肉	15g
にんじん	20g
たまねぎ	30g
しめじ	10g
木綿豆腐	20g
だし汁	200ml
味噌	9g
油	4g
<b>きゅうりとほうれん草の和え物</b>	
きゅうり	30g
ほうれんそう	15g
梅干し	5g
塩	少々
すりごま	少々
<b>果物（りんご）</b>	

エネルギー：410kcal

たんぱく質：15.7g

食塩相当量：3.2g

このレシピには、ビタミン A が多く含まれています。

ビタミン A は豚汁の豚肉にも多く、ほうれん草にもたくさん含まれます。

ビタミン A は視覚の正常化や成長の促進、抗がん作用などの生理的作用があります。

欠乏症として夜盲症や発育不全を引き起こしたりします。

朝ごはんはしっかりと食べましょう。

[https://www.jica.go.jp/jica-ri/IFIC\\_and\\_JBICI-Studies/jica-ri/publication/archives/jica/field/pdf/2003\\_05e.pdf](https://www.jica.go.jp/jica-ri/IFIC_and_JBICI-Studies/jica-ri/publication/archives/jica/field/pdf/2003_05e.pdf)

中村丁次, 栄養の基本がわかる図解事典, 成美堂出版, 2022

# ピザトースト・コンソメスープ・サラダ・フルーツヨーグルト・フルーツジュース



考案・調理：木下 結月果

<b>ピザトースト</b>	
食パン	60g
ピーマン	15g
ハム	20g
チーズ	15g
スイートコーン	15g
ケチャップ	8g
<b>コンソメスープ</b>	
キャベツ	40g
じゃがいも	20g
ベーコン	1 枚
たまねぎ	20g
固形コンソメ	1/2 個
水	150ml
<b>サラダ</b>	
リーフレタス	15g
ミニトマト	20g
胡麻ドレッシング	10g
<b>フルーツヨーグルト</b>	
ヨーグルト	100g
フルーツミックス	100g
<b>ジュース</b>	

エネルギー：407kca  
たんぱく質：15.4g  
食塩相当量：3.3g

この献立には葉酸が多く含まれています。

葉酸は、たんぱく質や細胞をつくる時に必要な DNA などの核酸を合成する重要な役割があります。このため、赤血球の細胞の形成を助けたり、細胞分裂が活発である胎児の正常な発育に役立ったりするなどの大切な働きをしています。

葉酸は、水に溶ける水溶性ビタミンのひとつで、ビタミン B 群の仲間です。ほうれん草など緑の葉に多く含まれるためこの名がつけました。

[https://www.glico.com/jp/navi/dic/dic\\_24.html](https://www.glico.com/jp/navi/dic/dic_24.html)

## ハムチーズグラタントースト・オニオンスープ・サラダ・オレンジジュース



考案・調理：櫻井奏実

ハムチーズグラタントースト	
食パン	60g
ホワイトソース	60g
チーズ	30g
コーン	20g
ロースハム	40g
粉チーズ	2g
パセリ	0.5g
サラダ	
レタス	27g
トマト	45g
ゆで卵	25g
ブロッコリー	30g
ドレッシング	6g
オニオンスープ	
玉ねぎ	25g
コンソメの素	6g
こしょう	少々
オレンジジュース	

エネルギー：536kcal  
たんぱく質：28.8g  
食塩相当量：5.7g

この献立は食塩が多く含まれています。塩には細胞の新陳代謝を促し、栄養の吸収や消化を助け、神経や筋肉の刺激を整える役割があります。塩の成分であるナトリウムは私たちの体に必須のミネラルです。

しかし、摂慢性腎臓病、胃がんの発症との関連が考えられており、高血圧から循環器疾患、脳卒中の原因にもなります。

1日の食塩摂取量の目標は、男性7.5グラム未満、女性6.5グラム未満、高血圧の予防・治療のためには6グラム未満です。

[https://www.nhk.or.jp/kenko/atc\\_1222.html](https://www.nhk.or.jp/kenko/atc_1222.html)

## サンドイッチ・フルーツヨーグルト・オレンジジュース



考案・調理：田中綺音

<b>サンドイッチ</b>	
食パン	45g×2
レタス	30g
トマト	50g
きゅうり	29g
卵	50g
チーズ	18g 一枚
マヨネーズ	7g
<b>フルーツヨーグルト</b>	
ヨーグルト	100g
バナナ	20g
キウイ	35g
<b>オレンジジュース</b>	
オレンジジュース	150ml

エネルギー：570kcal

たんぱく質：24.6g

食塩相当量：2.0g

この献立には、セレンが特に多く含まれています。

セレンを多く含む食品は、食パン、と卵です。そのほかにもヨーグルトやチーズにも含まれています。

セレンには、抗酸化作用で組織細胞の酸化を防ぐ働きをします。効果には抗酸化作用があります。血栓症の予防にも役立つため、注目されている栄養素です。

[セレン | 栄養素カレッジ | 大塚製薬 \(otsuka.co.jp\)](https://otsuka.co.jp)

## 野菜たっぷりサンドイッチ・フルーツヨーグルト・ミルクココア



考案・調理：寺本愛梨

野菜たっぷりサンドイッチ	
食パン	100g
レタス	29g
きゅうり	15g
トマト	20g
ハム	30g
マヨネーズ	7g
フルーツヨーグルト	
プレーンヨーグルト	50g
バナナ	20g
みかん缶詰	20g
シロップ	7g
キウイ	100g
ココア	
牛乳	140g
ミルクココア	24g

エネルギー：678kcal  
たんぱく質：25.7g  
食塩相当量：2.4g

この献立には、ビタミン C が特に多く含まれています。

ビタミン C を多く含む食品は、キウイ、ブロッコリーがあります。

ビタミンCには、日焼けを防ぐ作用やストレスやかぜなどの病気に対する抵抗力を強める働きがある。最近では抗酸化作用が注目されています。

[ビタミンCの働きと1日の摂取量 | 健康長寿ネット \(tyojyu.or.jp\)](http://tyojyu.or.jp)

## サンドイッチ・きなこヨーグルト・りんごジュース



考案・調理：並木美音

サンドイッチ	
食パン	2枚
卵	2個
レタス	30g
マヨネーズ	大3
塩コショウ	少々
ハム	2枚
きゅうり	1/2本
塩	少々
マヨネーズ	小1
きなこヨーグルト	
無糖ヨーグルト	100g
きなこ	大1
はちみつ	小1
りんごジュース	
りんごジュース	100ml

エネルギー：803kcal

たんぱく質：33.2g

食塩相当量：3.5g

この献立には、たんぱく質が多く含まれています。

たんぱく質は、三大栄養素のひとつであり、生きていくうえで特に重要な栄養素です。

たんぱく質を多く含む食品は主菜です。1回の食事ごとにきちんと主菜を入れ、間食などで牛乳・乳製品をとることが、たんぱく質をきちんととるコツです。

[https://www.glico.com/jp/navi/dic/dic\\_02.html](https://www.glico.com/jp/navi/dic/dic_02.html)

## ピザトースト・サラダ・目玉焼き・ヨーグルト・フルーツジュース



考案・調理：西田星空

<b>ピザトースト</b>	
イングリッシュマフィン	2枚
ピーマン	15g
ベーコン	10g
コーン	10g
トマトケチャップ	10g
チーズ	20g
<b>サラダ</b>	
ベビーリーフ	15g
ごまドレッシング	7g
<b>目玉焼き</b>	
卵	1個
塩	少々
こしょう	少々
<b>ヨーグルト</b>	
マンゴーソース	10g
フルーツ缶	10g
<b>フルーツジュース</b>	200ml

エネルギー：593kcal

たんぱく質：23.9g

食塩相当量：2.8g

この献立には、ナイアシンが特に多く含まれています。

ナイアシンを多く含む食品は、ピザトーストに使っているイングリッシュマフィン以外にも、野菜ではマイタケ、シイタケ、シソにもたくさん含まれています。

ナイアシンには、毛細血管を広げる作用があるため、血行がよくなり冷え・肩こり・頭痛を改善し、脳神経の働きをよくします。

[ナイアシン | 成分情報 | わかさの秘密 \(wakasa.jp\)](#)

## 味噌汁・ウインナー・卵焼き・ハクサイの漬物



考案・調理：西村風舞

<b>味噌汁</b>	
だし汁	150ml
豆腐	30g
みそ	15g
わかめ	2g
ネギ	5g
<b>卵焼き</b>	
卵	1個
砂糖	適量
めんつゆ	適量
油	適量
<b>ハクサイの漬物</b>	
<b>ウインナー</b>	
<b>ごはん</b>	

エネルギー：487kcal  
たんぱく質：12.5g  
食塩相当量：4.0g

この献立には銅が多く入っています。

銅の生理作用は、鉄の吸収を助けることです。とり過ぎた場合、生活習慣病が重症化することがあります。不足した場合、貧血、白血病の減少、成長障害などを起こすことがあります。

銅がたくさん入っている食材にはレバー、魚介類、豆類があります。

中村丁次. 栄養の基本がわかる図解事典. 成美堂出版, 2022

# 味噌汁・卵焼き・鮭のバターポン酢焼き・梨・ほうれん草の胡麻和え



考案・調理：早柏颯空

<b>味噌汁</b>	
だし汁	150ml
みそ	12g
ねぎ	少量
<b>卵焼き</b>	
卵	25g
水	小1
砂糖	小1/2
白だし	小1/2
油	1g
<b>鮭のバターポン酢焼き</b>	
鮭	40g
バター	5g
ポン酢	小1
<b>ほうれん草の胡麻和え</b>	
ほうれん草	40g
ごま	適量
しょうゆ	適量
<b>梨</b>	35g
<b>納豆</b>	30g
<b>ご飯</b>	150g

エネルギー：561kcal

たんぱく質：35.6g

食塩相当量：1.8g

ビタミンDは魚類に多く含まれ、卵にも少し含まれているので、カルシウムのバランスを整えるのを手伝ったり、免疫力アップ効果も持っています。

また、ビタミンB<sub>12</sub>も鮭でたくさん摂れるので、神経及び血液細胞を健康に保つことができます。

<https://www.tyoju.or.jp/net/kenkou-tyoju/eiyouso/vitamin-d.html>

<https://brand.taisho.co.jp/contents/tsukare/549/>

中村丁次. 栄養の基本がわかる図解事典. 成美堂出版. 2022

## 野菜たっぷり味噌汁・ウィンナー



考案・調理：細谷成希

飯	150g
<b>野菜たっぷり味噌汁</b>	
だし汁	150ml
鶏のひき肉	36g
玉ねぎ	50g
キャベツ	50g
こねぎ	10g
豆腐	30g
わかめ	10g
味噌	8g
<b>ウィンナー</b>	
ウィンナー	44g
油	適量

エネルギー：535kcal  
たんぱく質：23.7g  
食塩相当量：2.1g

この献立には、モリブデンが特に多く含まれています。

モリブデンを多く含む食品は、味噌汁に使っている豆腐です。

モリブデンには、尿酸を作り出す働きをサポートする生理作用があります。モリブデンが欠乏すると、尿や血液中の尿酸の減少します。

中村丁次, 栄養の基本がわかる図解事典, 成美堂出版, 2022

トースト・ゆで卵・サラダ・ジャガイモのポタージュ・オレンジ・バナナスムージー



考案・調理：榎本珠利

<b>トースト</b>	
食パン	50g
ウイナーソーセージ	15g
油	1g
<b>ゆで卵</b>	
<b>サラダ</b>	
サニーレタス	23g
ミニトマト	37g
にんじん	15g
紫たまねぎ	10g
ごまドレッシング	15g
<b>じゃがいもポタージュスープ</b>	
玉ねぎ	20g
じゃがいも	25g
油	2g
ホワイトソース	150g
固形コンソメ	2.5g
水	150ml
オリーブ油	2g
<b>オレンジ</b>	

<b>スムージー</b>	
ヨーグルト	70g
牛乳	100ml
バナナ	1本
はちみつ	2g

エネルギー：740kcal  
たんぱく質：22.4g  
食塩相当量：4.5g

この献立には、調理油などの不飽和脂肪酸が多く含まれています。

不飽和脂肪酸には、生活習慣病の予防に役立つ様々な働きとして、血中の中性脂肪を下げたり、不整脈を予防したり、血液をさらさらにして動脈硬化を予防する作用があります。有害な過酸化脂質を作りにくいのが特徴です。

[https://www.glico.com/jp/navi/dic/dic\\_27.html](https://www.glico.com/jp/navi/dic/dic_27.html)

## ベーコンレタースト・たっぷりオニオンスープ・サラダ・バナナジュース



考案・調理：宮藤杏純

ベーコンレタースト	
食パン	60g
ベーコン	19g
レタス	15g
バナナジュース	
牛乳	90g
バナナ	92g
ミニトマト	42g
ゆで卵	半個
ごまドレッシング	6g
レタス	30g
たっぷりオニオンスープ	
たまねぎ	80g
コンソメの素	2g
水	200ml

エネルギー：482kcal  
たんぱく質：17.1g  
食塩相当量：2.5g

葉酸は、たんぱく質や細胞をつくる時に必要なDNAなどの核酸を合成する重要な役割があります。このため、赤血球の細胞の形成を助けたり、細胞分裂が活発である胎児の正常な発育に役立ったりするなどの大切な働きをしています。

葉酸は、ビタミンB<sub>12</sub>と協力して血液をつくる働きがあるため、巨赤芽球性貧血という悪性の貧血がみられます。また、妊娠初期の女性が葉酸を摂取すると、胎児において神経管閉鎖障害になるリスクを減らすことがわかっています。

[https://www.glico.com/jp/navi/dic/dic\\_24.html](https://www.glico.com/jp/navi/dic/dic_24.html)

## 鮭枝豆混ぜご飯・味噌汁・茄子のお浸し・卵焼き・バナナヨーグルト



考案・調理：横野理奈

<b>鮭枝豆混ぜご飯</b>	
ご飯	150g
枝豆	10g
鮭	20g
<b>わかめとしめじの味噌汁</b>	
乾燥わかめ	1.5g
しめじ	20g
だし汁	200ml
味噌	16g
長ネギ	20g
<b>茄子のおひたし</b>	
茄子	100g
水	15g
めんつゆ	45g
<b>卵焼き</b>	
たまご	50g
めんつゆ	小 1/4
油	小 1
<b>バナナヨーグルト</b>	
ヨーグルト	80g
バナナ	50g

エネルギー：479 kcal

たんぱく質：29g

食塩相当量：18g

このメニューにはヨウ素が多く含まれています。

ヨウ素は昆布などの海産物に多く含まれており、日本人にとって摂取しやすい栄養素です。食品から摂取したヨウ素の多くは甲状腺ホルモンになり、発育や成長、代謝など、体内のさまざまな反応に関与します。

[昆布のとりすぎは NG！ヨウ素を含む食品について | 甲状腺疾患辞典 | KUMApedia | 甲状腺と病気の専門情報をお届け \(kuma-h.or.jp\)](#)

[「ヨウ素」の働きとは？役割や含まれる食べ物、一日の摂取量について解説 - 健康情報コラム \(suntory-kenko.com\)](#)

## おにぎらず・味噌汁・ヨーグルト



考案・調理：渡邊來瞳

<b>おにぎらず</b>	
ご飯	100g
のり	3g
かにかま	24g
アスパラガス	20g
レタス	10g
塩	0.2g
マヨネーズ	4g
<b>みそ汁</b>	
ジャガイモ	50g
玉ねぎ	50g
万能ねぎ	少々
ほんだし	1g
みそ	6g
<b>ヨーグルト</b>	
ヨーグルト	75g
パイナップル	35g

エネルギー：342kcal

たんぱく質：12.7g

食塩相当量：2.1g

この献立には食満繊維が多く含まれています。

食物繊維は、おにぎらずに使っているお米以外にも、こんにゃくやきくらげにもたくさん含まれています。

食物繊維には便秘予防、血糖値の上昇を緩やかにする、血中コレステロール値の正常化という生理作用があります。

中村丁次. 栄養の基本がわかる図解事典. 成美堂出版. 2022

## アボカドトースト・スクランブルエッグ・サラダ



考案・調理：秋武小枝

アボカドトースト	
アボカド	40g
フランスパン	30g
食塩	0.5g
コショウ	少々
スクランブルエッグ	
卵	1個
油	4g
ケチャップ	4g
サラダ	
トマト	60g
モッツアレラチーズ	32g
オリーブオイル	8g
食塩	0.5g
コショウ	少々
ジュース	
リンゴジュース	150ml

エネルギー：507kcal

たんぱく質：16.3g

食塩相当量：1.9g

前回作った献立ではビタミン C が不足がちだったので、ビタミン C がたっぷり取れる献立を考えました。

サラダの中にビタミン C の豊富なトマトとトーストにアボカドを入れました。

ビタミン C には、免疫力をアップさせる効果があるので、風邪の季節にもお勧めです。

[ビタミンC \(lifestyle-habit.com\)](http://lifestyle-habit.com)

[ビタミンC | ビタミン | 栄養成分のはたらきを見る | 江崎グリコ | 栄養成分百科 \(glico.com\)](#)

中村丁次. 栄養の基本がわかる  
図解事典. 成美堂出版. 2022

## ベーコンエッグパイ・サラダ・アサイーボウル



考案・調理：朝倉未悠

<b>ベーコンエッグパイ</b>	
冷凍パイシート	1/6 枚
ほうれんそう	30g
玉ねぎ	15g
ベビーチーズ	半個
ロングベーコン	1 枚
卵	1/2 個
<b>サラダ</b>	
レタス	25g
きゅうり	15g
ミニトマト	20g
ブロッコリー	25g
トウモロコシ	5g
ドレッシング	5g
<b>アサイーボウル</b>	
70-3 アサイー	85g
ヨーグルト	大2
牛乳	大1
バナナ	半分
マンゴー	15g
<b>りんごジュース</b>	

エネルギー：472kcal  
たんぱく質：16.4g  
食塩相当量：3.7g

前回作った献立ではクロムが不足しがちだったので、クロムが摂れる献立を考えました。

アサイーボウルの中にクロムの豊富なアサイーを入れました。

クロムには、インスリンの感受性を高める事により「血糖値」を最適な状態にしたり、血液に含まれる「脂質状態」の改善などの働きがあります。

[クロムの効果と副作用 クロミウム配合サプリメント \(rakuten.ne.jp\)](https://rakuten.ne.jp)

# コーンご飯・トマトスープ・卵焼き・ヨーグルト



考案・調理：上垣羽奈

コーンご飯	
ご飯	150g
コーン缶	40g
さけフレーク	小1
醤油	小1
ねぎ	適量
トマトスープ	
ベーコン	1枚
しめじ	10g
キャベツ	10g
ケチャップ	大1
塩	少々
胡椒	少々
パセリ	適量
卵焼き	
卵	1個
塩	少々
油	適量

ヨーグルト	
ヨーグルト	75g
キウイ	1/2個
バナナ	1/3本
はちみつ	適量

エネルギー：484 kcal  
たんぱく質：18.4 g  
食塩相当量：2.6 g

前回作った献立では、炭水化物が少なく油脂が多かったため、油脂を減らしながら炭水化物を増やしました。

炭水化物は、脳や体を動かすといった主にエネルギー源として利用される大切な栄養素です。

温かいメニューなので寒い季節におすすめです。

## おにぎり(おかか・昆布)・鮭の塩焼き・味噌汁・キノのバター焼き



考案・調理：尾西 桜

おにぎり(おかか・こんぶ)	
ごはん	150g
昆布	5g
かつお節	5g
しょうゆ	7g
みりん	7g
焼きのり	2g
鮭の塩焼き	
鮭	50g
塩	0.7g
野菜の味噌汁	
だし汁	150ml
大根	50g
玉ねぎ	14g
にんじん	12g
油あげ	7g
みそ	13g
ねぎ	2g

[リン | ミネラル\(無機質\) | 栄養成分のはたらきを見る | 江崎グリコ栄養成分百科 \(glico.com\)](#)

エネルギー：489 kcal  
たんぱく質：24.5g  
食塩相当量：4.7g

きのこのソテー	
しめじ	25g
まいたけ	25g
バター	4g
しょうゆ	1g
麦茶	
麦茶	150ml

この献立はリンをたくさん摂ることができます。

リンはカルシウムやマグネシウムとともに骨や歯をつくる成分になっていて、残りの15%は筋肉、脳、神経などの様々な組織に含まれ、エネルギーをつくり出す時に必須の役割をしています。

## さわら飯・みそ汁・ささみのサラダ・大学芋



考案・調理：金持絢里

<b>さわら飯</b>	
白飯	100g
さわら	30g
サラダ油	1.5g
塩昆布	1g
ねぎ	1g
<b>みそ汁</b>	
だし汁	150ml
にんじん	15g
たまねぎ	15g
えのき	15g
わかめ	10g
絹ごし豆腐	20g
みそ	6g
<b>ささみのサラダ</b>	
ささみ	15g
たまねぎ	20g
ぼん酢	2ml
ねぎ	1g
<b>大学芋</b>	
さつまいも	30g
砂糖	6g
薄口しょうゆ	6g
黒ゴマ	少々

エネルギー：447kcal

たんぱく質：19.5g

食塩相当量：2.6g

前回作った献立ではヨウ素とが不足していたため、ヨウ素を多く摂取できるように心がけ、みそ汁の中にわかめを入れました。

ヨウ素は甲状腺ホルモンを合成し、脳の発達をよくする働きがよくなるのでお勧めです

[昆布のとりすぎは NG！ヨウ素を含む食品について | 甲状腺疾患辞典 | KUMApedia | 甲状腺と病気の専門情報をお届け \(kuma-h.or.jp\)](#)

[厚生労働省 eJIM | ヨウ素 | サプリメント・ビタミン・ミネラル | 一般の方へ | 「統合医療」情報発信サイト \(ncgg.go.jp\)](#)

## 鮭のホイル焼き・さつまいもの味噌汁・たことわかめの酢の物



考案・調理：櫻井奏実

<b>白ご飯</b>	
<b>鮭のホイル焼き</b>	
生鮭	50g
にんじん	15g
えのき茸	25g
しめじ	25g
バター	5g
しょうゆ	大 1/2
塩コショウ	適量
料理酒	大 1/2
<b>さつまいもと玉ねぎの味噌汁</b>	
だし汁	150ml
さつまいも	40g
玉ねぎ	25g
みそ	小 1
小ねぎ	少々
<b>たことわかめの酢の物</b>	
ゆでだこ	40g
わかめ	5g
酢	大 1
しょうゆ	大 1/2
砂糖	小 1

エネルギー：429 kcal

たんぱく質：24.6 g

食塩相当量：5.1 g

前回作った献立では、ヨウ素とマグネシウムが不足しがちだったので、補うためにたことわかめを入れました。

ヨウ素は基礎代謝と骨格の発達を促進する働きがあります。

マグネシウムは体温、血圧の調節にも役立つので寒い時期に食べるのがおすすめです。

[微量元素の働きと1日の摂取量 | 健康長寿ネット \(tyojyu.or.jp\)](https://tyojyu.or.jp/)

[ヨウ素の働きや不足した際のおもな症状とはヨウ素を含む食品とレシピも紹介 - 健康情報コラム \(suntory-kenko.com\)](https://suntory-kenko.com/)

[マグネシウム | e-ヘルスネット \(厚生労働省\) \(mhlw.go.jp\)](https://mhlw.go.jp/)

## アサイーボウル・ホットドッグ・リンゴジュース



考案・調理：田中綺音

<b>アサイーボウル</b>	
アサイー	100g
バナナ	40g
ブルーベリー	20g
ココナッツ	5g
アーモンド	5g
ヨーグルト	50g
<b>ホットドッグ</b>	
ロールパン	2個
レタス	20g
ウインナー	2本
トマト	20g
ケチャップ	6g
<b>リンゴジュース</b>	
リンゴジュース	150ml

エネルギー：601kcal  
たんぱく質：16.4g  
食塩相当量：1.8g

今回作った献立ではビタミンをたくさん摂れるように考えました。アサイーには、肌荒れ防止に効果的なビタミンB群や、コラーゲンの生成に欠かせないビタミンC、ホルモンバランスを整えるビタミンEなどが含まれているため、美肌効果も期待でき、お勧めです。

[「アサイー」ってどんなフルーツ？  
眼精疲労・美容にも嬉しい効果とは |  
オルト株式会社 -健康食品の受託開発  
\(OEM\)・自社ブランド商品の企画販売  
\(ortho-corp.jp\)](#)

## 納豆キムチご飯・卵スープ・ワンプレート



考案・調理：寺本愛梨

納豆キムチご飯	
白米	70g
納豆	40g
キムチ	40g
たまごスープ	
水	200ml
鶏がらスープ	3g
卵	1/2 個
ほうれん草	70g
片栗粉	小1
水	小1
ごま油	小1
ワンプレート	
レタス	20g
ベーコン	20g
卵	1/2 個
油	適量

エネルギー：541kcal  
たんぱく質：23.0g  
食塩相当量：3.6g

前回作った献立では炭水化物が多かったので、炭水化物をあまり取らないような献立を考えました。

体によい発酵食品を二つ取り入れ栄養がとれるようにしました。

発酵食品には、免疫力や栄養素の吸収率をアップするという効果があります。

[『発酵食品』を真剣に考えてみた | 健康づくりかわら版 \(jpm1960.org\)](#)

## ほうれん草のエッグトースト・白菜スープ・みかん



考案・調理：並木美音

ほうれん草のエッグトースト	
食パン	1枚
卵	1個
ベーコン	1枚
ほうれん草	50g
塩コショウ	少々
マヨネーズ	大 1/2
粉チーズ	小 1
こしょう	少々
白菜のスープ	
白菜	75g
はるさめ	15g
水	200ml
鶏ガラスープの素	小 1
しょうゆ	小 1/2
塩	1つまみ
ごま油	小 1
こしょう	適量
果物	
みかん	45g

エネルギー：460kcal

たんぱく質：17.0g

食塩相当量：3.8g

前回作った献立ではマグネシウムが不足しがちだったので、マグネシウムがたっぷり摂れる献立を考えました。

トーストの上にマグネシウムの豊富なほうれん草を乗せました。

マグネシウムには、300種類以上の酵素を活性化する働きがあり、筋肉の収縮や神経情報の伝達、体温・血圧の調整にも役立っています。

[マグネシウム | e-ヘルスネット \(厚生労働省\)](http://e-helnet.jp) ([mhlw.go.jp](http://mhlw.go.jp))

## バケット2種・コンソメスープ・生ハムサラダ・ヨーグルト・フルーツジュース



考案・調理：西田星空

<b>バケット（えびチーズ）</b>	
バケット	1切れ
えび	20g
マヨネーズ	小 1/2
鶏がらスープの素	小 1/3
チーズ	8g
塩コショウ	少々
パセリ	少々
<b>バケット（ピザ風）</b>	
バケット	1切れ
ウインナー	20g
チーズ	10g
ケチャップ	5g
パセリ	少々
<b>コンソメスープ</b>	
キャベツ	40g
玉ねぎ	20g
ベーコン	25g
水	1カップ
コンソメの素	2g
塩コショウ	少々

<b>生ハムサラダ</b>	
サニーレタス	25g
生ハム	12g
玉ねぎ	10g
和風ドレッシング	7g
<b>ヨーグルト</b>	
ヨーグルト	60g
キウイ	15g
<b>フルーツジュース</b>	
フルーツジュース	200ml

エネルギー：745kcal  
たんぱく質：33.1g  
食塩相当量：4.5g

生ハムサラダはビタミン B<sub>1</sub> が多く含まれていて、疲労回復や精神を安定させる働きがあります。

<https://brand.taisho.co.jp/contents/tsukare/70/>

# ベーコンの混ぜご飯・かきたま汁・ほうれん草のごまあえ・牛乳



考案・調理：西村 風舞

ベーコンを使った醤油混ぜご飯	
ベーコン	40g
ご飯	130g
オリーブオイル	小1
粗びきこしょう	少々
醤油	2g
砂糖	1.5g
かきたま汁	
だし汁	150ml
玉ねぎ	40g
にんじん	30g
えのき	10g
薄口しょうゆ	3g
塩	少々
卵	25g
水溶性片栗粉	適量
ねぎ	10g

ほうれん草のごまあえ	
ほうれん草	30g
すりごま	3g
しょうゆ	3g
砂糖	1g
<b>牛乳</b>	

エネルギー：517カロリー  
たんぱく質：14.7g  
食塩相当量：2.9g

前回作った献立ではビタミンAが不足がちだったので、ビタミンAがたっぷり摂れる献立を考えました。

かきたま汁の中にビタミンAの豊富なにんじんを入れました。

またカルシウムが不足だったので牛乳を加えました。

## ご飯・鮭のホイル焼き・卵スープ



考案・調理：早柏颯空

<b>鮭のホイル焼き</b>	
鮭	40g
しめじ	20g
えのき	20g
バター	10g
塩こしょう	適量
しょうゆ	9g
料理酒	9g
水	40ml
<b>たまごスープ</b>	
水	150ml
鶏がらスープの素	小 1/3
しょうゆ	小 1
乾燥わかめ	1g
溶き卵	1 個
ごま油	50g
ごま	少々
<b>白ご飯</b>	
<b>牛乳</b>	

エネルギー：538kcal  
たんぱく質：23.5g  
食塩相当量：4.3g

前回作った献立ではカルシウム、モリブデンが不足しがちだったので、この二つがたっぷり摂れる献立を考えました。

スープの中にモリブデンの豊富なわかめを入れました。

カルシウムをとるために牛乳も追加しました。

## 玉ねぎのムニエル・レンコンハムサラダ



考案・調理：細谷成希

玉ねぎのムニエル	
鮭の切り身	50g
玉ねぎ	50g
しめじ	20g
塩、コショウ	少々
酒	小さじ1
バター	10g
ねぎ	5g
ご飯	
レンコンとハムのサラダ	
レンコン	50g
ハム	20g
人参	10g
マヨネーズ	6g
醤油	3g
砂糖	0.75g
牛乳	

エネルギー：621kcal

たんぱく質：26.3g

食塩相当量：1.5g

玉ねぎと、ねぎを入れて冷え性の予防ができるようにしました。

前日も多かったモリブデンが今回も多かったです。

鮭には、ビタミン A が多く含まれていて、皮膚や粘膜の健康を保つ作用がありますが、摂りすぎると頭痛や嘔吐、先天異常になる可能性があります。

# おにぎらず・さばの塩焼き・納豆・ひじきの煮物・なめこのお汁



考案・調理：榎本珠利

<b>おにぎらず</b>	
飯	120g
サケフレーク	10g
レタス	14g
<b>納豆</b>	
納豆	45g
納豆のたれ	6g
<b>ひじきの煮物</b>	
ひじきの煮物	1パック /43g
<b>さばの塩焼き</b>	
さば(切り身)	50g
塩	1g
だいこんおろし	15g
<b>なめこのお汁</b>	
水	160ml
かつおぶし	3g
なめこ	25g
絹ごし豆腐	50g
みそ	10g
みつ葉	1g

エネルギー：495kcal  
たんぱく質：30.4g  
食塩相当量：3.8g

前回作った献立ではビタミン D が不足しがちだったので、ビタミン D を多く摂れるような献立にしました。魚をビタミン D が摂れるさばにすることや、お汁になめこを入れることでビタミン D を多く摂り入れました。

ビタミン D には、小腸や腎臓でカルシウムとリンの吸収を促進する働きと、それによって血液中のカルシウム濃度を保ち、丈夫な骨をつくる働きがあります。

[ビタミン D](#) | [ビタミン](#) | [栄養成分のはたらきを見る](#) | [江崎グリコ](#) | [栄養成分百科 \(glico.com\)](#)

# ごはん・のり・味噌汁・サラダ・だし巻き卵・オレンジジュース



考案・調理：宮藤杏純

<b>ご飯</b>	
白米	65g
味付けのり	1g
<b>味噌汁</b>	
だし汁	175ml
みそ	大さじ1
ほうれん草	10g
にんじん	10g
たまねぎ	15g
大根	25g
<b>サラダ</b>	
レタス	40g
ミニトマト	20g
リンゴ	10g
ごまドレッシング	6g
<b>だし巻き卵</b>	
卵	1個
めんつゆ(2倍)	5g
油	2g
<b>オレンジジュース</b>	
オレンジジュース	100ml

エネルギー：434kcal

たんぱく質：15.2g

食塩相当量：3.7g

にんじんとほうれん草でビタミンAを摂取できます。

ビタミンAは、のどや鼻などの粘膜に働いて細菌から体を守る働きをしてくれます。

また、みそ汁にはたくさんの野菜が入っているので満足感も得られるし、体も温まるのでおすすめです。

[ビタミンA\(レチノール活性当量\) | ビタミン | 栄養成分のはたらきを見る | 江崎グリコ | 栄養成分百科 \(glico.com\)](#)

## キノリゾット・かぼちゃのスープ・りんごのホットヨーグルト



考案・調理：横野 理奈

<b>きのこリゾット</b>	
ごはん	70g
まいたけ	25g
オリーブオイル	7g
ピザチーズ	15g
おろしにんにく	2.5g
塩	1.2g
コンソメの素	0.6g
牛乳	50ml
水	50ml
<b>かぼちゃのスープ</b>	
かぼちゃ	125g
牛乳	100ml
薄力粉	小1
コンソメの素	小1/3
塩コショウ	少々
<b>りんごのホットヨーグルト</b>	
ヨーグルト	100g
りんご	120g
牛乳	18ml
はちみつ	大1

エネルギー：660kcal

たんぱく質：21.4g

食塩相当量：3.4g

前回作った献立ではビタミン A が不足しがちだったので、ビタミン A がたっぷり摂れる献立を考えました。

スープの中にビタミン A が豊富なかぼちゃを取り入れました

ビタミン A には、毛穴の詰まりや黒ずみを改善する美容効果もあります。

## さば茶漬け・だし巻き卵・冷ややっこ・みかん



考案・調理：渡邊來瞳

さば茶漬け	
ごはん	150g
塩鯖	50g
水	大2
めんつゆ	小2
和風だしの素	1.5g
青ネギ	0.5g
いりごま	0.5g
油	2g
だし巻き卵	
卵	1個
水	小1
和風だしの素	1.5g
しょうゆ	3g
塩	少々
水溶き片栗粉	小1
油	2g

冷ややっこ	
おくら	30g
絹ごし豆腐	100g
しょうゆ	小1
かつおぶし	2g
みかん	80g

エネルギー：606kcal

たんぱく質：32.2g

食塩相当量：4.0g

前回作った献立ではビタミン D が不足がちだったので、ビタミン D がたっぷり摂れる献立を考えました。

お茶漬けの中にビタミン D の豊富な塩鯖を入れ、出し巻き卵も作りました。

ビタミン D には、カルシウムの吸収促進や骨の成長促進を促す働きがあります。



←こちらのQRコードからもご覧いただけます

**2024年1月発行**