

【②1日目朝食】

食パン

材料：分量（4人分）
食パン（6枚切）…4枚

1日分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
158	22.8	5.6	2.6	28.0	58	17
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.4	0.04	0.02	0	1.4	0.8	

ウインナー

材料：分量（4人分）
ウインナー…8本（約160g）

1日分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
128	21.2	5.3	11.4	1.2	72	3
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.3	0.10	0.05	4	0	0.8	

ツナサラダ

材料：分量（4人分）	作り方
玉ねぎ…80g レタス…40g ツナ缶（油漬け）…1缶（80g） マヨネーズ…大さじ4（48g） こしょう…少々	① 玉ねぎは、縦半分に切って薄切りにし、水にさらしておく。 ② レタスは、適当な大きさにちぎる。 ③ 油をきったツナ缶と全ての材料を合わせてできあがり。

アドバイス：ウインナーと一緒に食パンに挟んでサンドイッチにしてもOK。

1日分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
143	41.7	4.1	13.0	2.3	99	10
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.2	0.02	0.02	2	0.4	0.5	

牛乳

材料：分量（4人分）
牛乳…200cc×4

豆知識～牛乳の重さ～
牛乳100ccは103gです。

1日分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
138	180.0	6.7	7.8	9.9	309	227
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.0	0.08	0.31	2	0	0.2	

【②1日目昼食】

お好み焼き

材料：分量（4人分）	作り方
切干大根…30g キャベツ…150g 薄力粉…300g 卵（M）…1個 水…25cc サラダ油…大さじ1（12g） お好み焼きソース…大さじ1強（20g） マヨネーズ…大さじ1・1/3（16g） かつお節…4g	① 切干大根は、水で戻す。 ② キャベツは、せん切りにする。 ③ ボウルに薄力粉と卵、水を入れて混ぜる。 ④ ③に切干大根とキャベツを加えて、サラダ油を熱したフライパンで両面焼く。 ⑤ ④にかつお節、お好み焼きソース、マヨネーズをかける。

1日分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
389	122.5	9.3	8.6	65.6	442	85
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
1.7	0.16	0.11	16	4.3	0.6	

春雨サラダ

材料：分量（4人分）	作り方
A { <ul style="list-style-type: none"> 砂糖…大さじ3（27g） 黒酢…大さじ3（45g） 濃口醤油…大さじ2（36g） ごま油…大さじ1（12g） 顆粒コンソメ…大さじ1（8g） 春雨…40g 人参…40g きゅうり…40g 塩…1.2g 卵（M）…1個 砂糖…小さじ1/2（1.5g） 塩…1.2g いらごま…大さじ2（18g）	① 鍋にAを入れて火にかけて、ひと煮たちさせる。砂糖が溶けたら火を止め冷ましておく。 ② 春雨は、たっぷりの熱湯につけて戻す。透き通ったらザルにあげて水気をきり、食べやすい長さに切る。 ③ 人参は、せん切りにして、ゆでる。 ④ きゅうりは、斜めせん切りにし、塩をからめ、水分がでてきたら絞る。 ⑤ ボウルに卵を割りほぐし、砂糖、塩を加えてフライパンで薄焼き卵を焼き、せん切りにし錦糸卵をつくる。 ⑥ すべての材料と①を混ぜ合わせる。 ⑦ ⑥を器に盛り、いらごまを散らす。

アドバイス：黒酢がなかった場合は、米酢、穀物酢などでもOK。

1日分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
153	46.3	3.4	6.7	19.6	123	76
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.9	0.05	0.08	2	1.0	2.9	

干しいたけのみそ汁

材料：分量（4人分）	作り方
干しいたけ…4個（20g） カットわかめ…4g 油揚げ…20g だし汁（しいたけの戻し汁）…3カップ（600cc） 麦みそ…大さじ1・1/3（24g） すりごま…大さじ2（18g）	<ol style="list-style-type: none"> ① 干しいたけは、水で戻し、薄切りにする。 ② わかめは、水で戻す。 油揚げは、湯通しして、短冊切りにする。 ③ 鍋にだし汁と干しいたけ、カットわかめ、油揚げを入れて煮立てる。 ④ ひと煮立ちしたら火を止め、麦みそを溶き入れ、沸騰直前で火を止める。 ⑤ ④をお椀に盛り、すりごまを散らす。

1日分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
74	163.8	3.8	4.5	7.7	194	84
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
1.2	0.07	0.12	0	3.5	0.8	

【②1日目間食】

ポテトもち

材料：分量（4人分）	作り方
じゃがいも…400g じゃがいものゆで汁…大さじ1（15cc） 片栗粉…大さじ3・1/2（31.5g） プロセスチーズ…50g サラダ油…大さじ1 A { 砂糖…大さじ1（9g） 本みりん…大さじ1（18g） 濃口醤油…大さじ1（18g）	<ol style="list-style-type: none"> ① じゃがいもは皮をとり、やわらかくゆでる。 ② ①を熱いうちにボウルに入れてつぶし、じゃがいものゆで汁も加えて、更につぶす。 ③ 片栗粉を加えてなじませるように混ぜ合わせる。 ④ スプーンで一口ほどすくって丸め、中にプロセスチーズを入れて、小判型に形をととのえる。 ⑤ サラダ油をひいたフライパンに④を並べて両面こんがり焼く。 ⑥ ⑤にAを加えて、とろみがつくまで弱火で煮詰める。

1 日分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
191	96.6	4.3	6.2	28.7	446	63
鉄分 (mg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.5	0.09	0.10	35	1.3	1.0	

【②1日目夕食】

ごはん

材料：分量（4人分）	作 り 方
ごはん…150g×4	P109 又は P111 を参照。

1 日分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
252	90.0	3.8	0.5	55.7	44	5
鉄分 (mg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.2	0.03	0.02	0	0.5	0	

さばの甘辛煮

材料：分量（4人分）	作 り 方
葉ねぎ…20g ごま油…大さじ1（12g） さば（水煮缶）…1缶（180g） 卵（M）…2個 A { 砂糖…大さじ2（18g） 本みりん…大さじ2（36g） 濃口醤油…大さじ2（36g）	① 葉ねぎは、小口切りにする。 ② ごま油をひいたフライパンに汁気を切ったさばを入れ、炒めながら軽くほぐす。 ③ ②にAを加えて調味する。 ④ ③に卵を溶きほぐして加える。 卵に火が通ったら葉ねぎを散らして、できあがり。

1 日分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
198	63.5	13.2	10.4	9.9	194	134
鉄分 (mg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
1.4	0.09	0.31	1	0.1	1.8	

切干大根のごまマヨサラダ

材料：分量（4人分）	作 り 方
切干大根…20g 人参…60g 干しいたけ…2個（10g） A { すりごま…小さじ1強（4g） 穀物酢…小さじ2（10g） マヨネーズ…大さじ2（24g） こしょう…少々	① 切干大根は、水で戻して、水気を切る。 ② 人参は、せん切りにする。 ③ 干しいたけは、水で戻して、せん切りにする。 ④ ボウルにAを入れて混ぜ、切干大根、人参、干しいたけを加えて和える。 ⑤ ④を器に盛る。

1日分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
71	17.9	1.3	4.9	6.8	259	45
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.7	0.05	0.07	1	2.5	0.1	

1日分すべてを食べると・・・

1日分栄養成分表	朝食	昼食	間食	夕食	1日合計	単位
エネルギー	563	616	191	521	1891	kcal
水分	260.5	332.6	96.6	171.4	861	g
たんぱく質	21.6	16.5	4.3	18.3	60.7	g
脂質	34.6	19.8	6.2	15.8	76.4	g
炭水化物	41.1	92.9	28.7	72.4	235.1	g
カリウム	529	759	446	497	2231	mg
カルシウム	250	245	63	184	742	mg
鉄分	0.9	3.8	0.5	2.3	7.5	mg
ビタミンB ₁	0.24	0.28	0.09	0.17	0.78	mg
ビタミンB ₂	0.39	0.31	0.10	0.40	1.20	mg
ビタミンC	8	17	35	1	63	mg
食物繊維	1.8	8.8	1.3	3.1	15.0	g
塩分	2.3	4.3	1.0	1.9	9.5	g

災害時1日目の朝はどのような状況にでも対応できるように、火を使わない簡単な献立にしています。災害時直後は精神的に不安定な状態に陥り、食欲も出ない場合がありますが、そのような状況でも何か口にすることは大切です。栄養不足にならないよう気をつけましょう。

2日目以降は、常温保存可能なじゃがいもや玉ねぎ、長期保存ができる乾物や缶詰をつかった献立です。粉類やパスタ類など家に残りがちな食材も使用しているので、調理しやすくなっています。このような長期保存可能な食材は常備しておくといいです。



大洲市食育キャラクター
「しい たけお」



大洲市食育キャラクター
「ふぐた とらお」