♪献立をつくろうワークシート　　No.1

献立をつくろう

年　　組　名前＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

あなたの好みの料理で一食分の献立を作ってみよう！

※料理名は料理名一覧の中から選ぶ。
※番号も忘れずに入れる。
※一人ひとり別々に作る。

	料理名	番号
1		
2		
3		
4		
5		

マーク

注意
１，コンピュータの指示をよく読みなさい。
２，献立１から献立３は個別に考えなさい。
３，献立４は二人で相談して同じ献立を考えなさい。

♪献立をつくろうワークシート　　No.2

献立１

（単位 g）

料理名		食品名	穀類	いも類	さとう	油脂	まめ・まめ製品	魚・肉・卵	牛乳小魚海藻	緑黄色野菜	その他の野菜	果物
	トースト ハムと野菜の ソテー ミルクティー											
	スパゲッティー ミートソース 野菜サラダ わかめスープ フルーツ ヨーグルト											
	ごはん すまし汁 しらすと納豆 のおろしあえ 果物（りんご） ホットミルク											
食品群別摂取量のめやす（一人一日）												

♪献立をつくろうワークシート　　No.3

献立２

（単位ｇ）

料理名		食品名	穀類	いも類	さとう	油脂	まめ・まめ製品	魚・肉・卵	牛乳小魚海藻	緑黄色野菜	その他の野菜	果物
朝食	ピザトースト 果物（いちご） ホットミルク											
昼食	タラコの おにぎり かきたま汁 いりどり 果物（夏みかん）											
夕食	ごはん 味噌汁（豆腐） フライドポテト グラッセ しらすの おろしあえ											
食品群別摂取量のめやす（一人一日）												

♪献立をつくろうワークシート　　No.4

献立３

（単位ｇ）

料理名		食品名	穀類	いも類	さとう	油脂	まめ・まめ製品	魚・肉・卵	牛乳小魚海藻	緑黄色野菜	その他の野菜	果物
朝食	ごはん いりどうふ 青菜のおひたし 煮豆											
昼食	ポークカレー ポテトサラダ 果物（ぶどう） ホットミルク											
夕食	たきこみごはん かきたま汁 焼き魚（さんま）											
食品群別摂取量のめやす（一人一日）												

♪献立をつくろうワークシート　　No.5

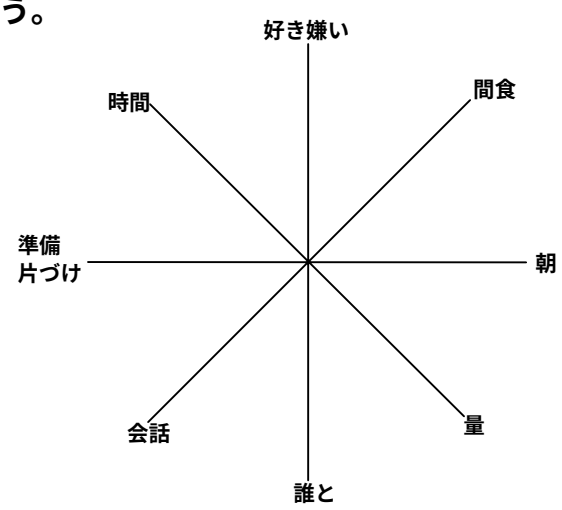
献立４

※二人で相談しましょう。　　（単位ｇ）

料理名		食品名	穀類	いも類	さとう	油脂	まめ・まめ製品	魚・肉・卵	牛乳小魚海藻	緑黄色野菜	その他の野菜	果物
朝食	ごはん 味噌汁（豆腐） プレーン オムレツ ひじきの煮つけ 漬物（かぶ）											
昼食	ホットドック フライドチキン フルーツサラダ ホットミルク											
夕食												
食品群別摂取量のめやす（一人一日）												

♪献立をつくろうワークシート　　No.6

あなたの食生活についてコンピュータが診断してくれました。
記録しておきましょう。



今日の学習をしてわかったこと、食生活について考えたことについて書こう。

題