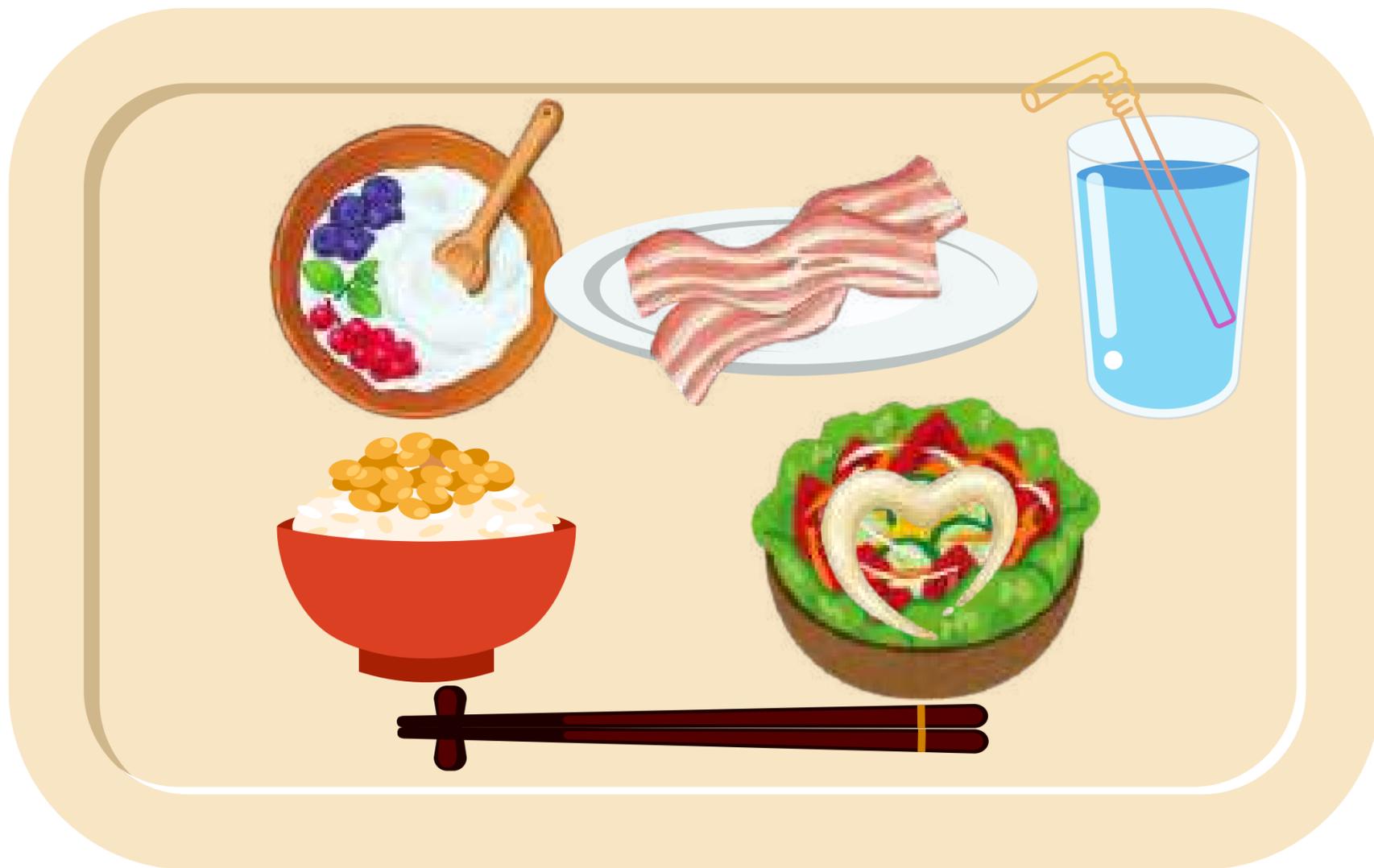


タイトル

# 栄養たくさん朝ご飯

ペンネーム

身長11センチ



## 【メニュー】

○納豆ご飯

○サラダマヨネーズ

○水

○果物ヨーグルト

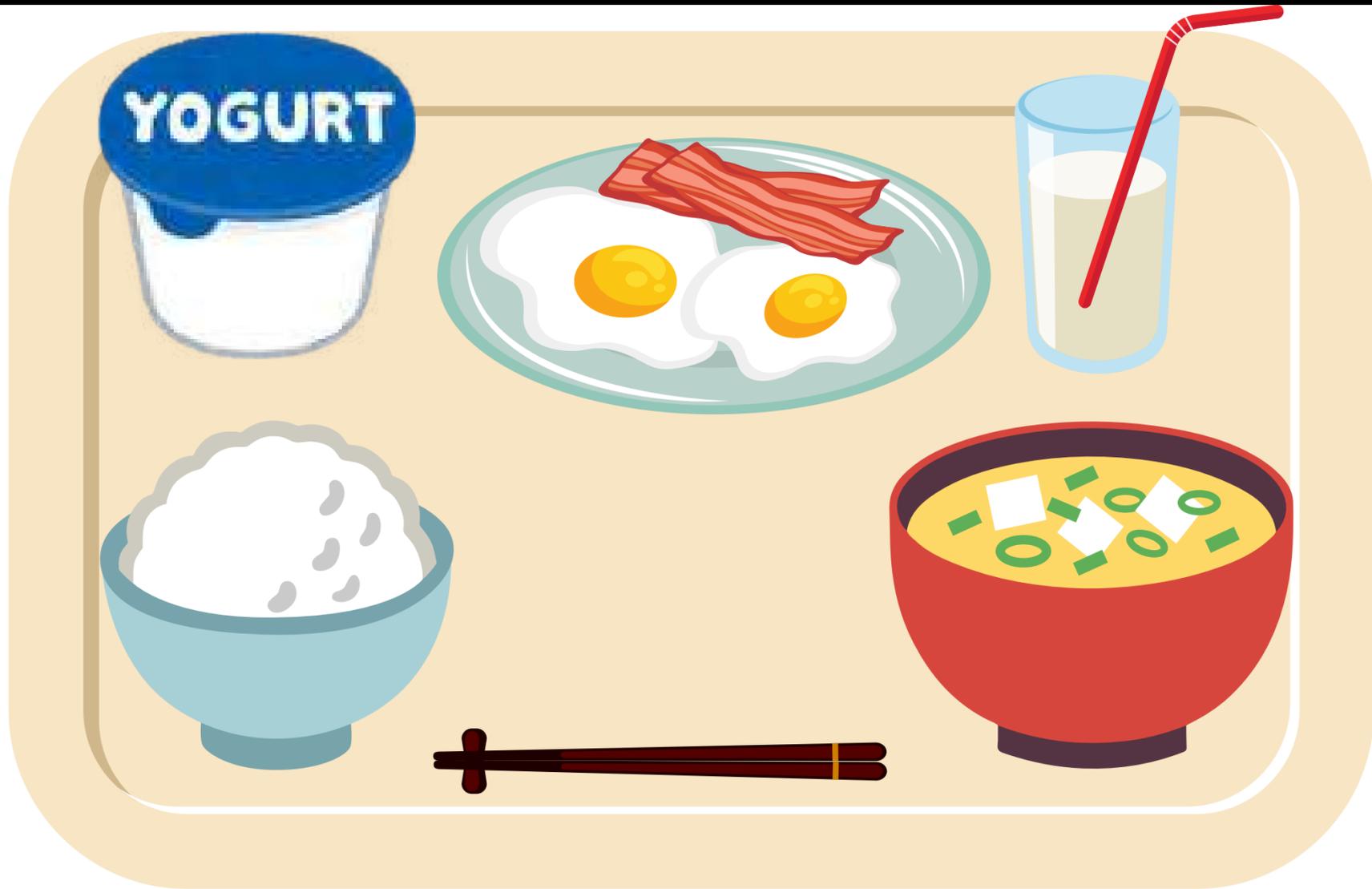
ベーコン

## 【一言コメント】

栄養たっぷりの朝ご飯で、  
元気いっぱい。

おもにエネルギーになる		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える
炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
○ご飯	○マヨネーズ	○納豆 ○ベーコン	○ヨーグルト	○ブルーベリー ○ストロベリー

タイトル  
簡単にできる朝食



ペンネーム  
ボットー

【メニュー】

- ご飯
- 目玉焼き
- ベーコン
- 味噌汁
- 牛乳     ヨーグルト

【一言コメント】

脂質は取れなかったけど  
他のやつはちゃんと取れた

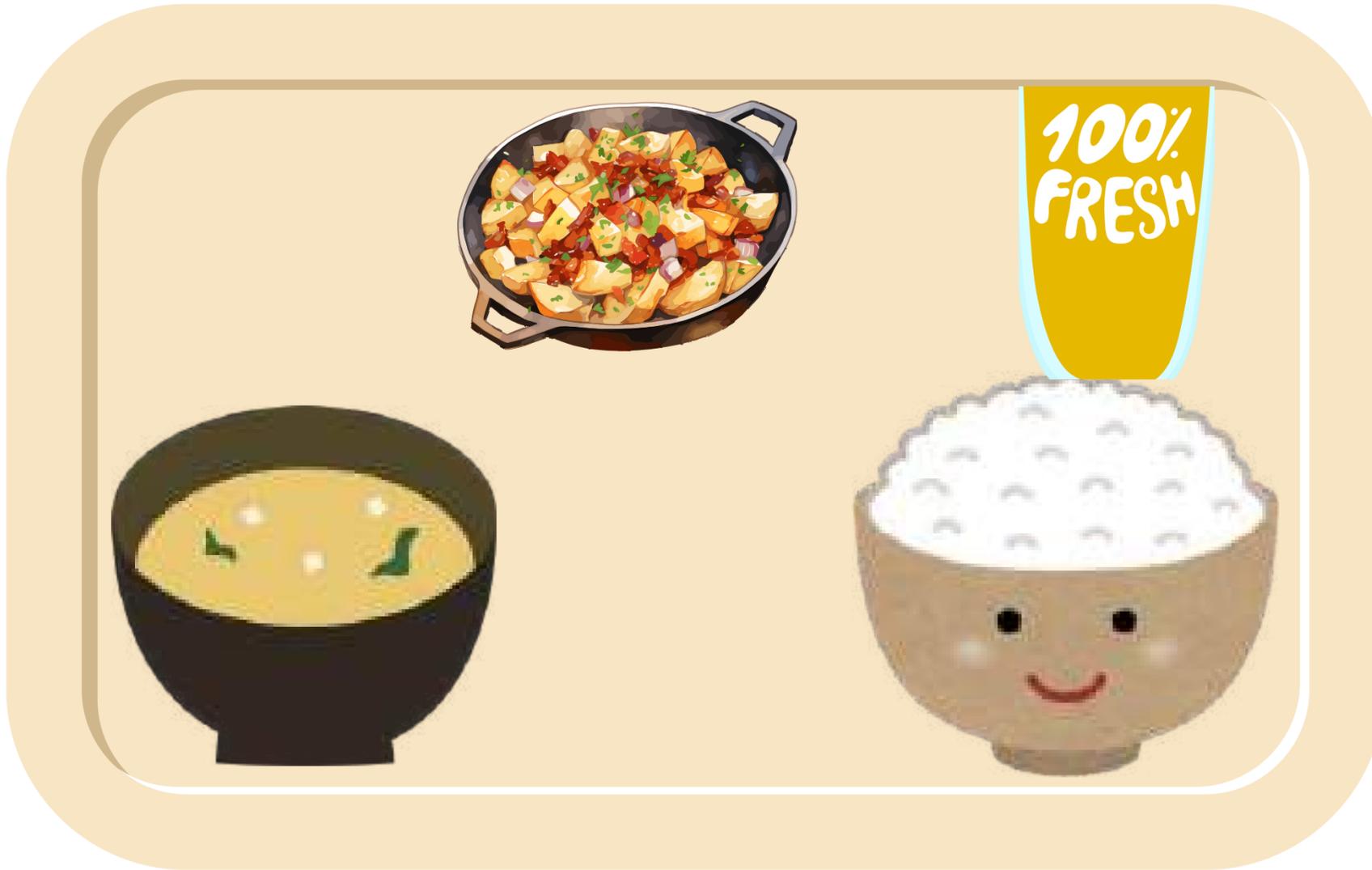
おもにエネルギーになる		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える
炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
<input type="radio"/> ご飯	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> 目玉焼き <input type="radio"/> ベーコン <input type="radio"/> 味噌 <input type="radio"/> とうふ	<input type="radio"/> わかめ <input type="radio"/> ヨーグルト <input type="radio"/> 牛乳	<input type="radio"/> ねぎ

タイトル

# ジャマン定食

ペンネーム

パラッパ



## 【メニュー】

さけ

ごはん

お味噌汁

ジャカベーコン

## 【一言コメント】

パラッパです。ぜひ食べてください。

おもにエネルギーになる		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える
炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
○ごはん・じゃがいも	○油	○とうふ ○ベーコン	○わかめ	○オレンジ

タイトル

# 一番いい朝ご飯

ペンネーム

## シムリング

### 【メニュー】

○ご飯

○豆腐とごまのスープ

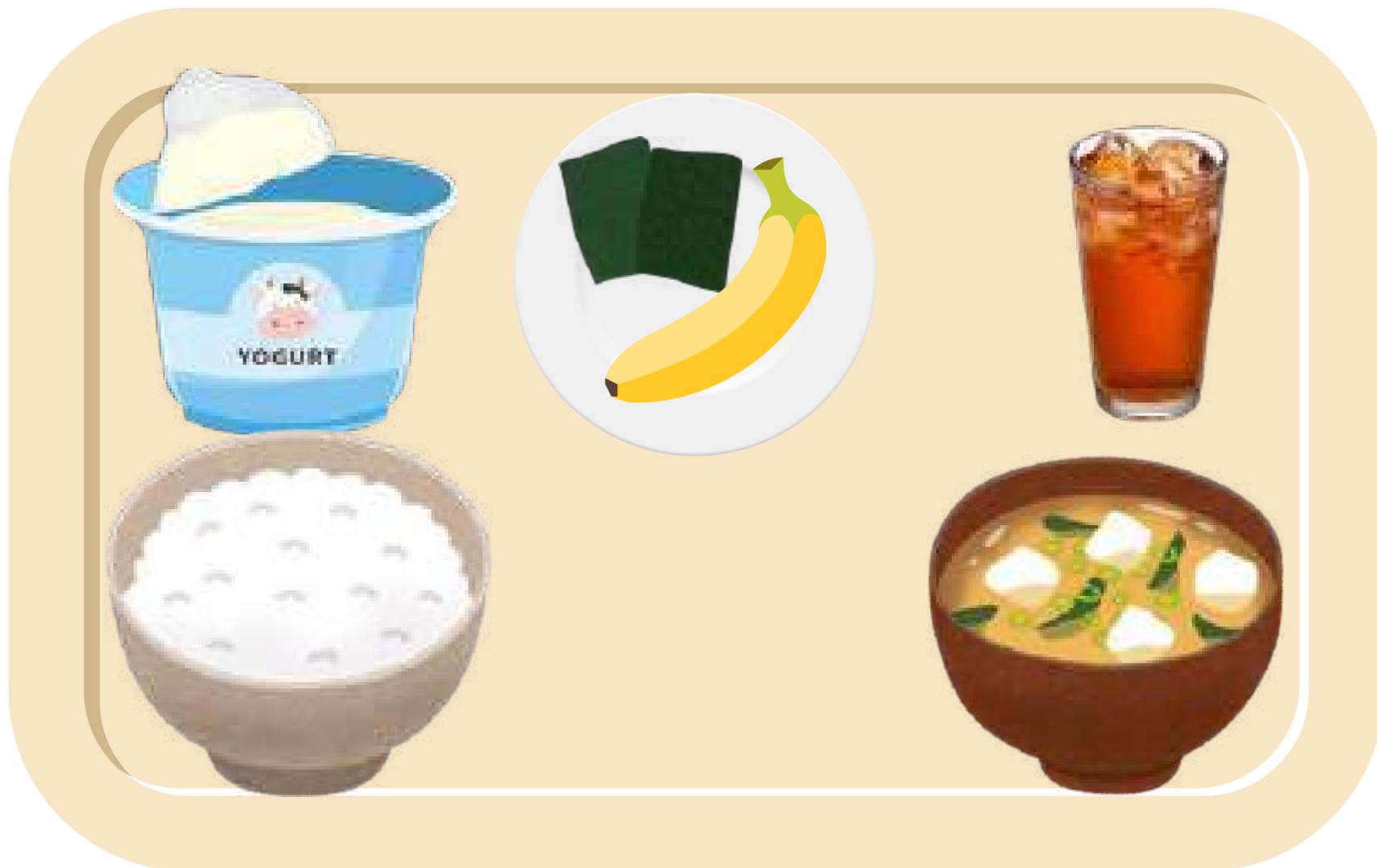
○バナナ

○ヨーグルト

○のり

### 【一言コメント】

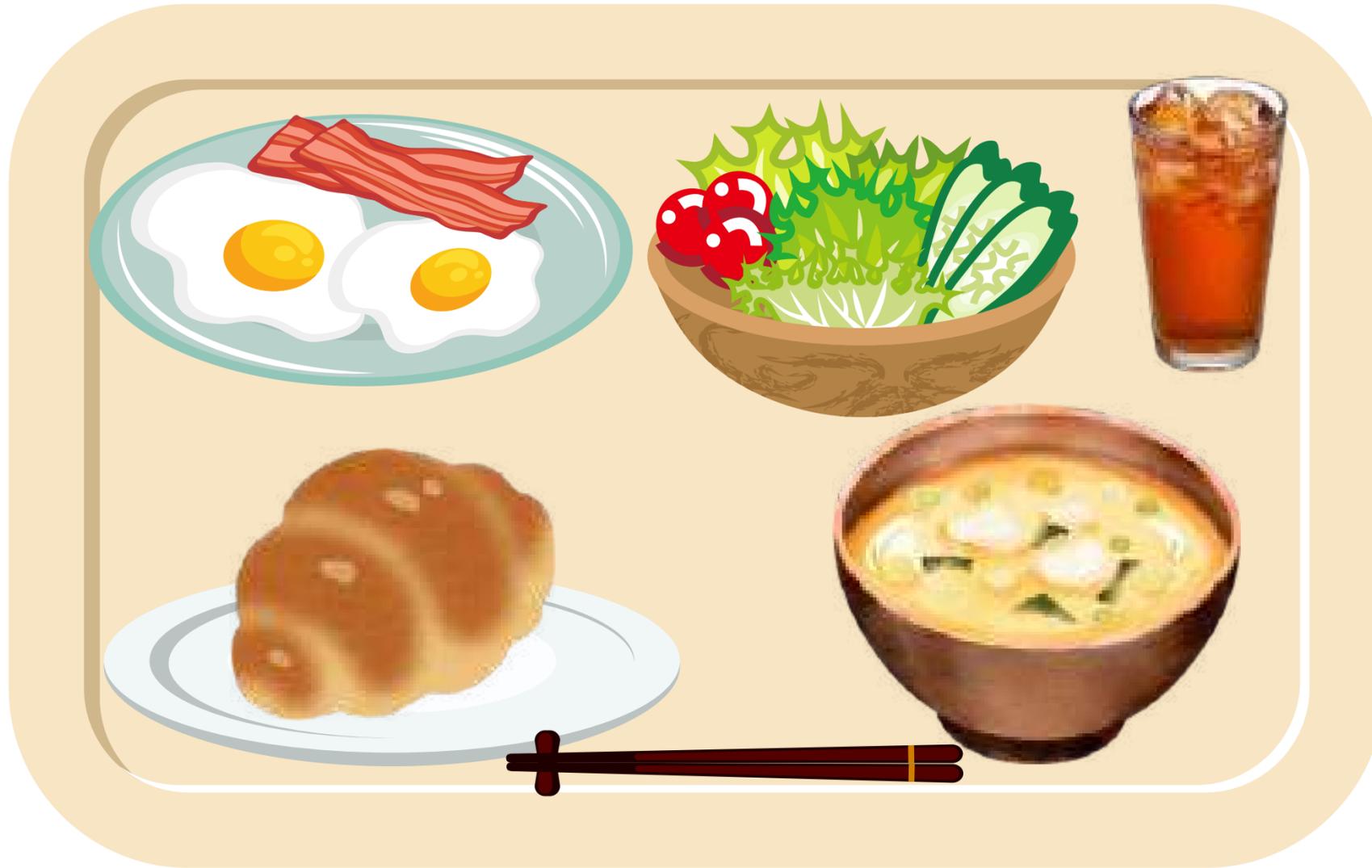
シムリングです美味しいですよ??!!ぜひたべてね!



おもにエネルギーになる		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える
炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
○コメ	○ごま	○豆腐	○ヨーグルト ○のり	○バナナ

タイトル  
簡単に作れる美味しい朝食

ペンネーム  
五年 ボット 2



【メニュー】

- パン
- 目玉焼きと、ベーコン
- サラダ
- 味噌汁
- 

【一言コメント】

美味しくて簡単な朝食が作れたと思います。

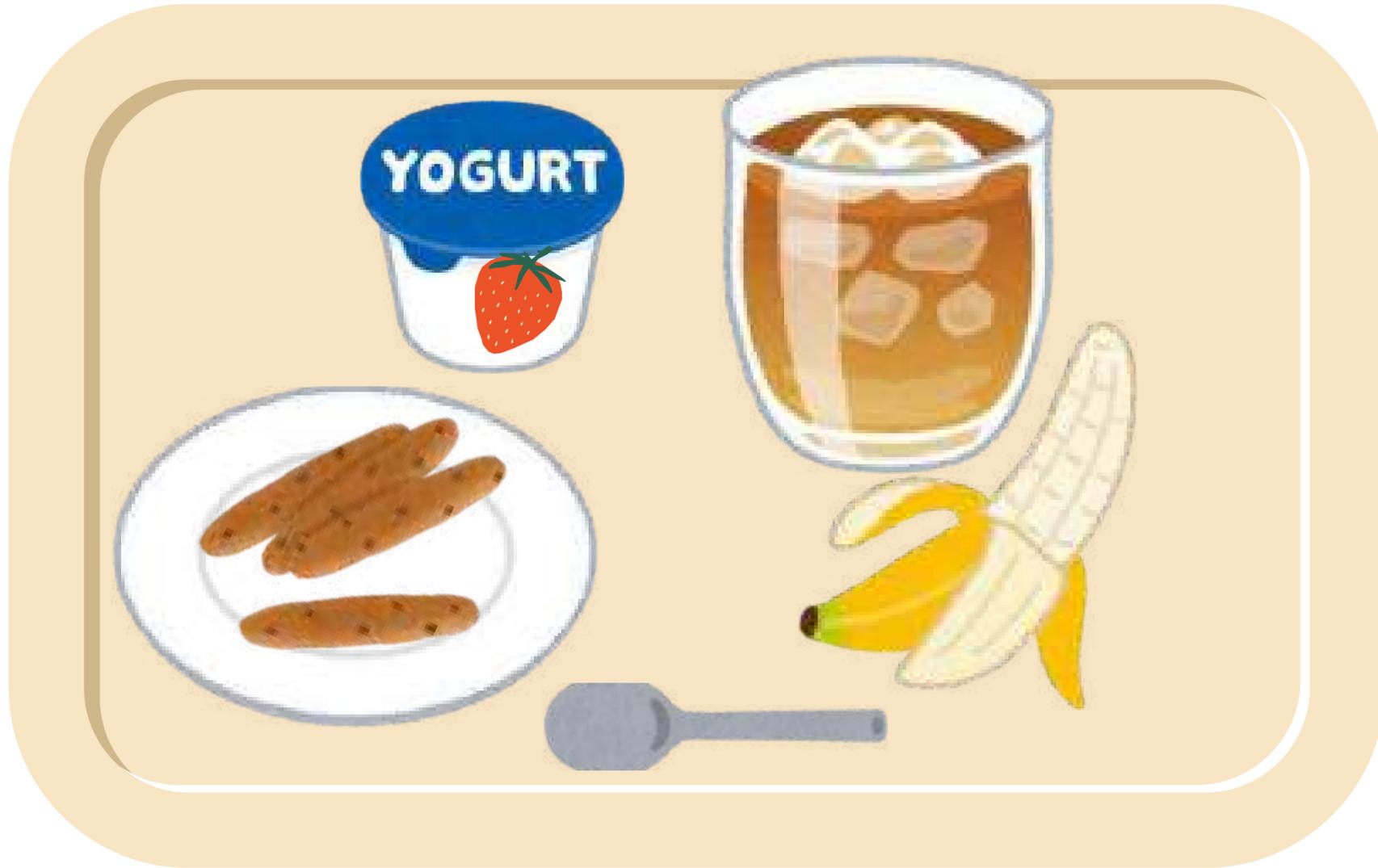
おもにエネルギーになる		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える
炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
○パン	○マーガリン	○ベーコン ○卵 とうふ	○わかめ	○キャベツ ○きゅうり ○レタス

タイトル

# 朝から美味しく栄養

ペンネーム

5年 身長160



## 【メニュー】

いちご

お茶

ヨーグルト

パン

バナナ

## 【一言コメント】

朝から簡単に栄養

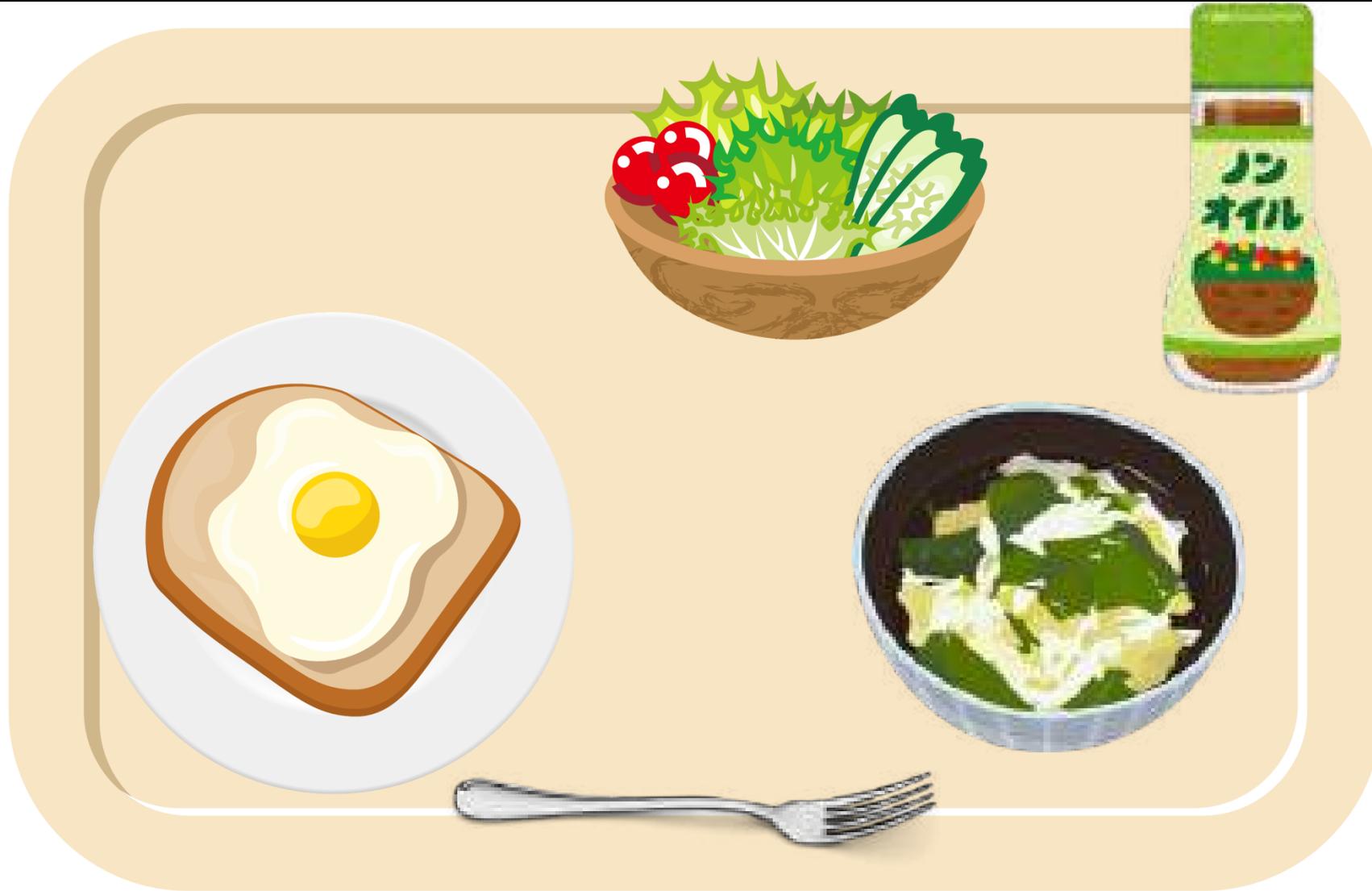
おもにエネルギーになる		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える
炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
<input type="radio"/> パン	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> ヨーグルト	<input type="radio"/> いちご <input type="radio"/> バナナ

タイトル

# 朝からエネルギー一定食

ペンネーム

5年 ステイッチ



## 【メニュー】

目玉焼きパン

サラダ

わかめスープ

## 【一言コメント】

おもにエネルギーになる		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える
炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
<input type="radio"/> パン	<input type="radio"/> バター	<input type="radio"/> 卵	<input type="radio"/> わかめ	<input type="radio"/> レタス トマト きゅうり

タイトル

# 簡単な朝食

ペンネーム

五年 ニカ



## 【メニュー】

○ごはん

○牛乳

○味噌汁

○サラダ

○なっとう

## 【一言コメント】

五大栄養素が組み合わさっている朝食です。

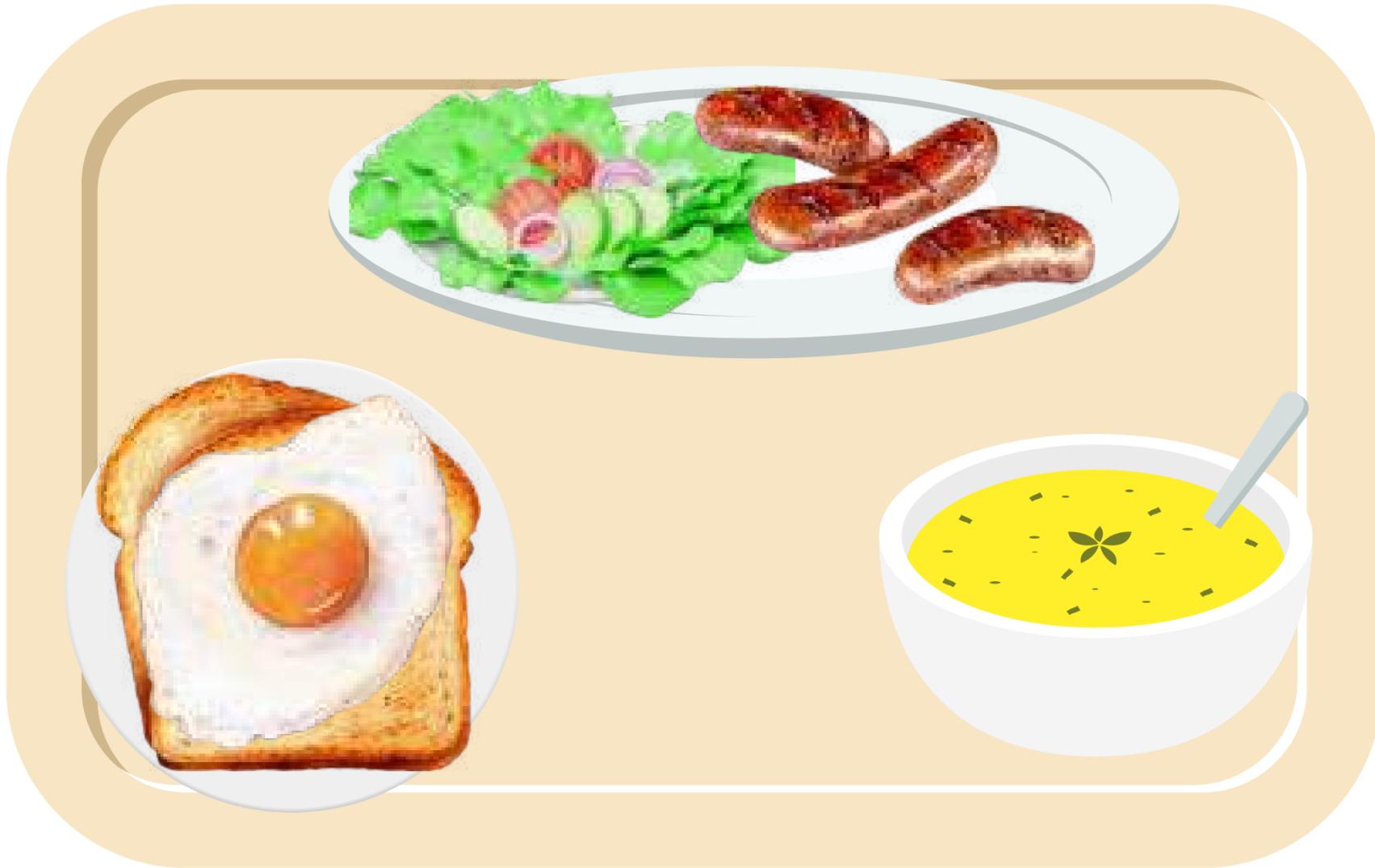
おもにエネルギーになる		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える
炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
○ごはん	○ドレッシング	○豆腐 ○なっとう	○牛乳	○キャベツ ○玉ねぎ ○ミニトマト

タイトル

# 美味しい朝ご飯

ペンネーム

五年 スヌーピー



## 【メニュー】

- サラダ
- コーンスープ
- 食パン（目玉焼き）
- ソーセイジ
- 

## 【一言コメント】

朝タンパク質多めで元気が出る朝ごはん！

おもにエネルギーになる		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える
炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
○パン	○油	○ウインナー	○牛乳	○レタス きゅうり
○じゃがいも		○卵		○コーン トマト
		○ベーコン		

タイトル

# 早く簡単に作れる朝食

ペンネーム

ORAMINECRAFT



## 【メニュー】

- ネギ入り納豆ごはん
- 味噌汁
- 野菜たっぷりサラダ
- りんご
- ジュース

## 【一言コメント】

朝から栄養がたっぷりとれるようにしました

おもにエネルギーになる		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える
炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
○米	○	○なっとう ○とうふ	○わかめ	○りんご レタス キャベツ

タイトル  
**簡単で美味しい朝ご飯**

ペンネーム  
 五年 本



【メニュー】

- みかん
- 水
- ご飯
- みそしる
- 野菜

【一言コメント】

野菜をたくさん入れてみました。

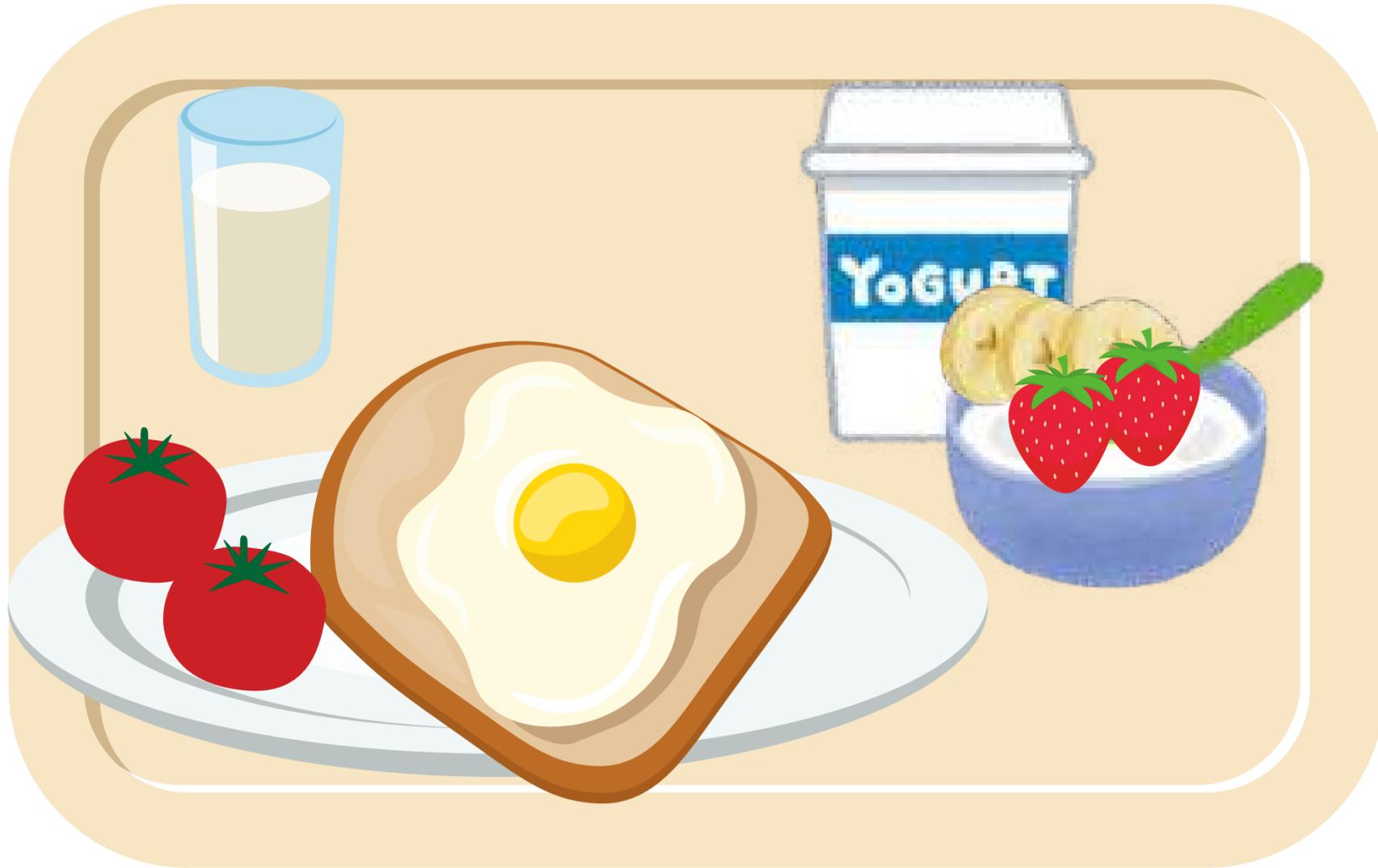
おもにエネルギーになる		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える
炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
○お米	○油	○とうふ	○わかめ	○みかん○トマト ○きゅうり ○キャベツ

タイトル

# 早く簡単においしい朝食

ペンネーム

その



## 【メニュー】

- 目玉焼きが乗ったパン
- 果物入りのヨーグルト
- ミニトマト
- 
- 

## 【一言コメント】

・果物や野菜が多めだから簡単に作れるようになっていきます

おもにエネルギーになる		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える
炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
○パン	○バター	○卵	○ヨーグルト ○牛乳	○ミニトマト ○バナナ ○いちご

タイトル  
健康な朝ご飯



ペンネーム  
ピカチュウ

【メニュー】

- みかん
- ヨーグルト
- マーガリン
- ベーコン
- パン

【一言コメント】

いつも健康なご飯を食べようね。

おもにエネルギーになる		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える
炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
○パン	○マーガリン	ベーコン	○ヨーグルト	○みかん

タイトル  
**簡単で美味しい朝ご飯**

ペンネーム  
**五年ゴジラ**



【メニュー】

- ごはん
- わかめスープ
- 牛乳
- 卵焼き
- みかん

【一言コメント】

五大栄養素を入れている  
 朝でも早く作れるメニュー。

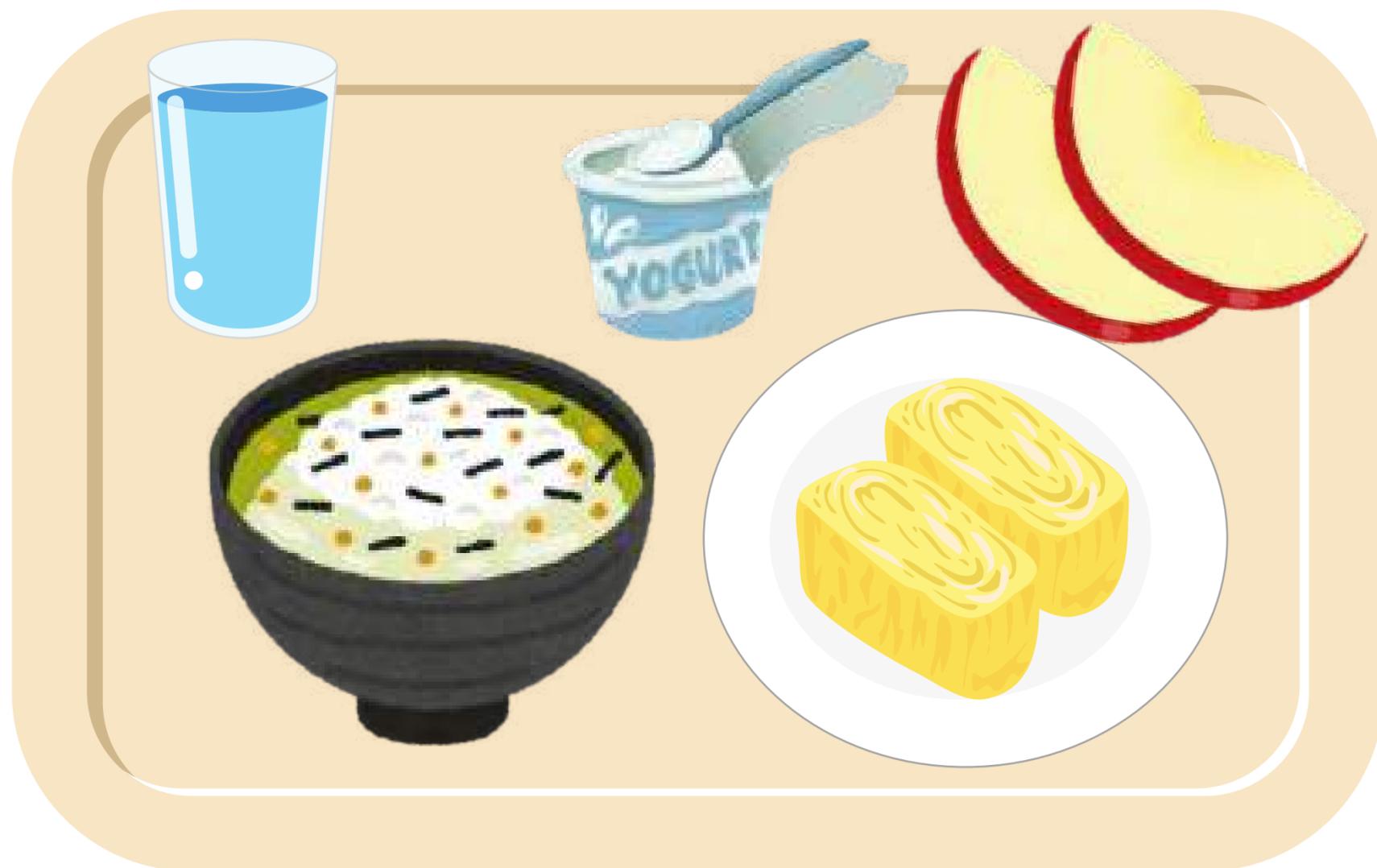
おもにエネルギーになる		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える
炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
○ごはん	○油	○たまご	○牛乳 ○わかめ	○みかん

タイトル

# はやく、美味しく朝ご飯!!

ペンネーム

まっちゃん



## 【メニュー】

- お茶漬け
- 卵焼き
- りんご
- ヨーグルト
- 水

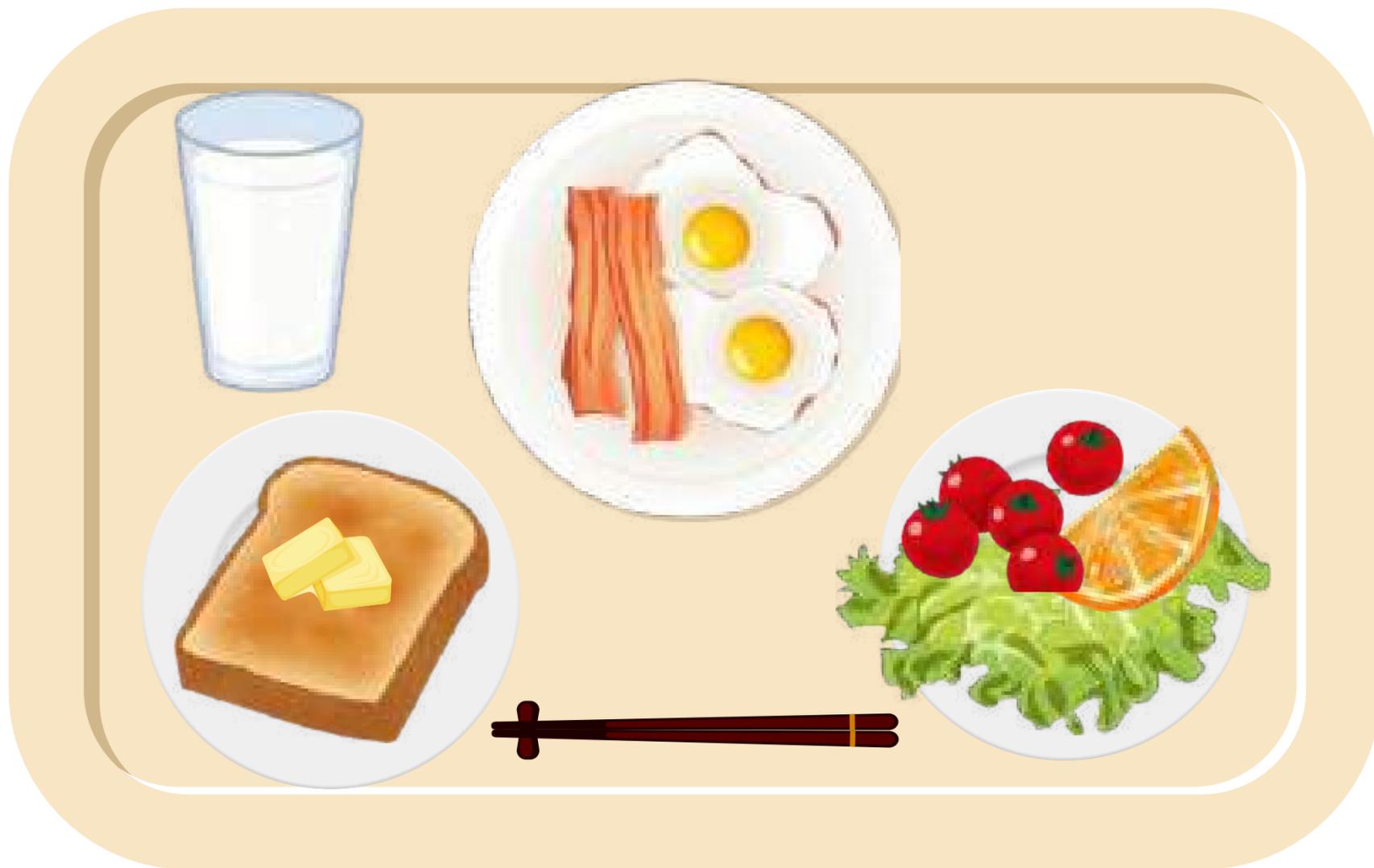
## 【一言コメント】

量が少なくても栄養がたくさんとれる朝食にしてみました。

おもにエネルギーになる		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える
炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
○米	○油	○たまご	○のり ヨーグルト	○りんご

タイトル  
健康な朝ご飯

ペンネーム  
5年 あいうえお



【メニュー】

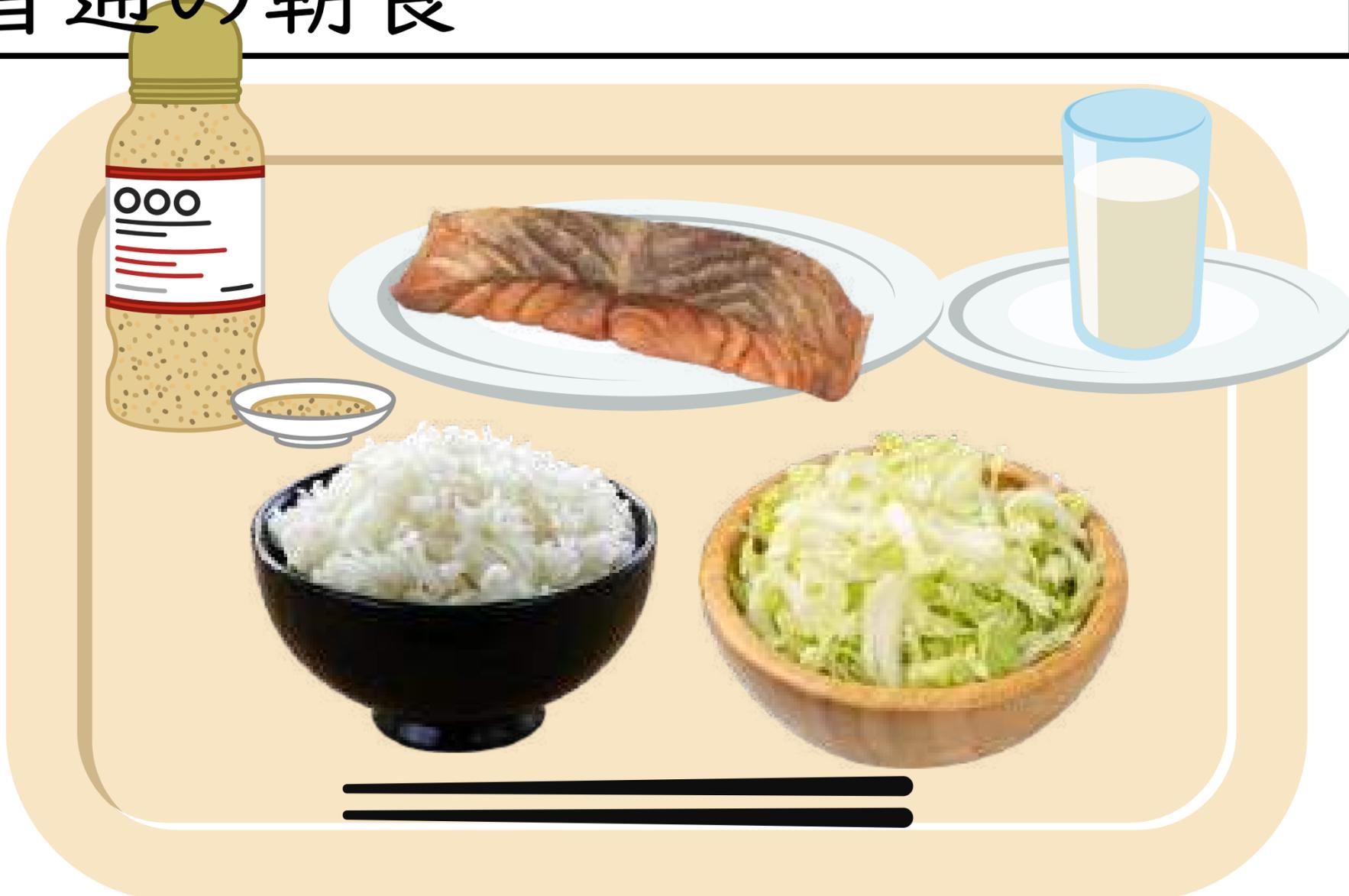
- 牛乳
- 焼いた食パン
- ベーコンと目玉焼き
- オレンジ
- トマトとレタスサラダ

【一言コメント】

五大栄養素が入っていて、すぐ作れる朝ご飯を作りました

おもにエネルギーになる		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える
炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
○食パン	○バター	○牛乳 ○ベーコン	○目玉焼き	○オレンジ ○レタス ○ミニトマト

タイトル  
普通の朝食



ペンネーム  
ミカンマン

【メニュー】

- 米
- 焼きじゃけ
- 千切りキャベツ
- 牛乳
- 

【一言コメント】

簡単にできるように作りました

おもにエネルギーになる		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える
炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
○米	○ごまドレッシング	○じゃけ	○牛乳	○キャベツ

タイトル

# 健康でカラフルな朝食

ペンネーム

・じゃぱぱ



## 【メニュー】

○さけ

○味噌汁

○ご飯

○ゆで卵、ブロッコリー

○牛乳

## 【一言コメント】

・美味しいし栄養もある朝食

おもにエネルギーになる		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える
炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
○ご飯	○サラダ油	○卵 さけ 豆腐	○牛乳	○ミニトマト ブロッコリー ネギ

タイトル

# これでみんなも健康

ペンネーム

五年 ニタ



## 【メニュー】

TKG

味噌汁

ウインナーレタスマヨ

牛乳

りんご

## 【一言コメント】

五大栄養素が揃えたからみんなも健康

おもにエネルギーになる		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える
炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
米	マヨネーズ サラダ油	卵 ウインナー 豆腐	牛乳 わかめ	レタス りんご

タイトル  
健康な朝ご飯

ペンネーム  
シヤンクス



【メニュー】

- ぎゅうにゅう
- 野菜
- ご飯
- フルーツ
- 味噌

【一言コメント】

美味しいぞー

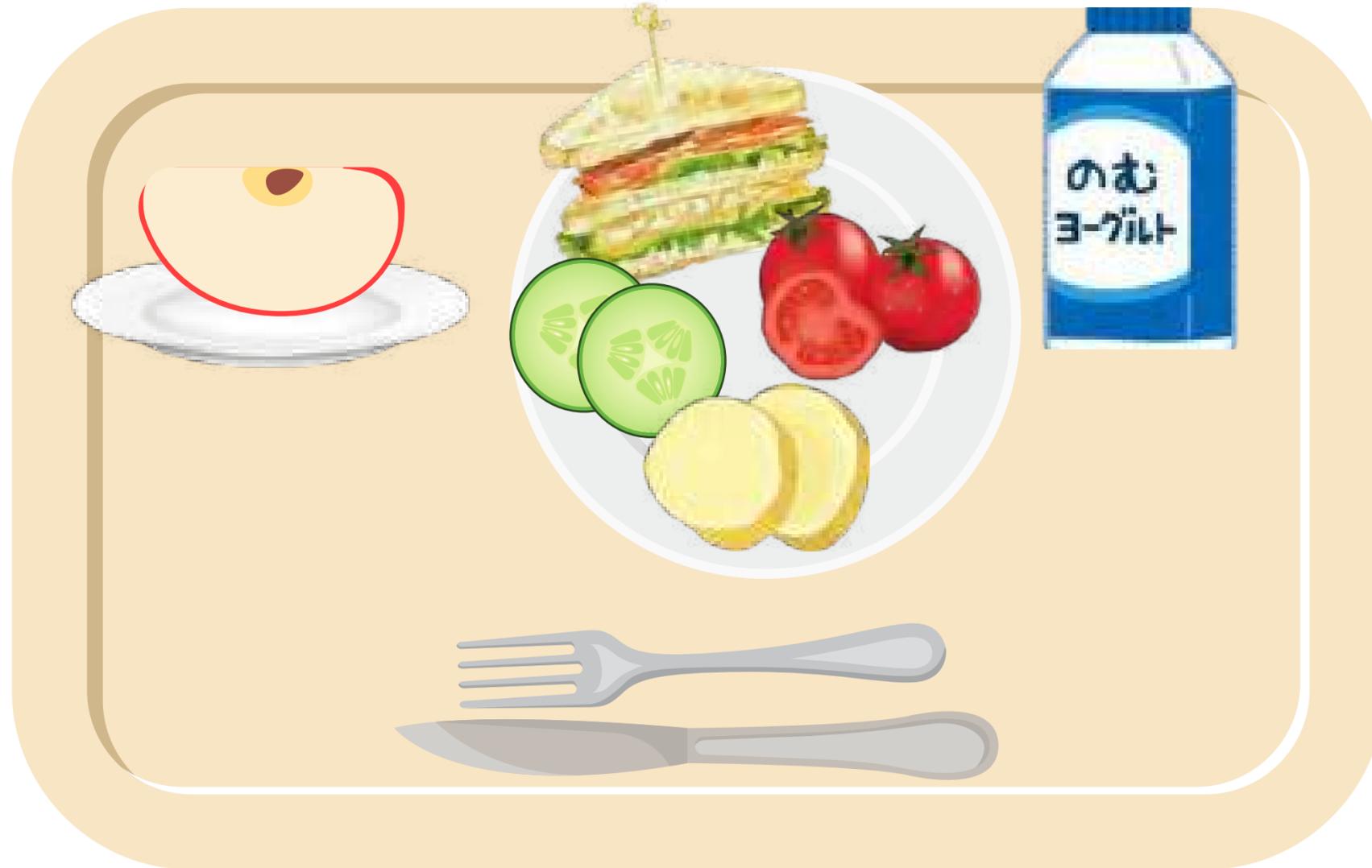
おもにエネルギーになる		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える
炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
ご飯	ドレッシング	卵	ぎゅうにゅう	トマト

タイトル

# ヘルシー朝食

ペンネーム

5年 身長1cm



## 【メニュー】

○サンドイッチ

○りんご

○飲むヨーグルト

○きゅうり ○じゃがいも

○ミニトマト

## 【一言コメント】

五大栄養素をしっかりと取れる、朝食になりました。

おもにエネルギーになる		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える
炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
○パン	○バター	○ベーコン	○チーズ	○ミニトマト
○じゃがいも	○オリーブオイル	○ツナ	○ヨーグルト	○きゅうり ○りんご
				○レタス ○玉ねぎ

タイトル

# 美味しい朝ご飯

ペンネーム

## インフィニティ悟空



### 【メニュー】

○納豆ご飯

○牛乳

○卵焼き

○お肉

○みかん

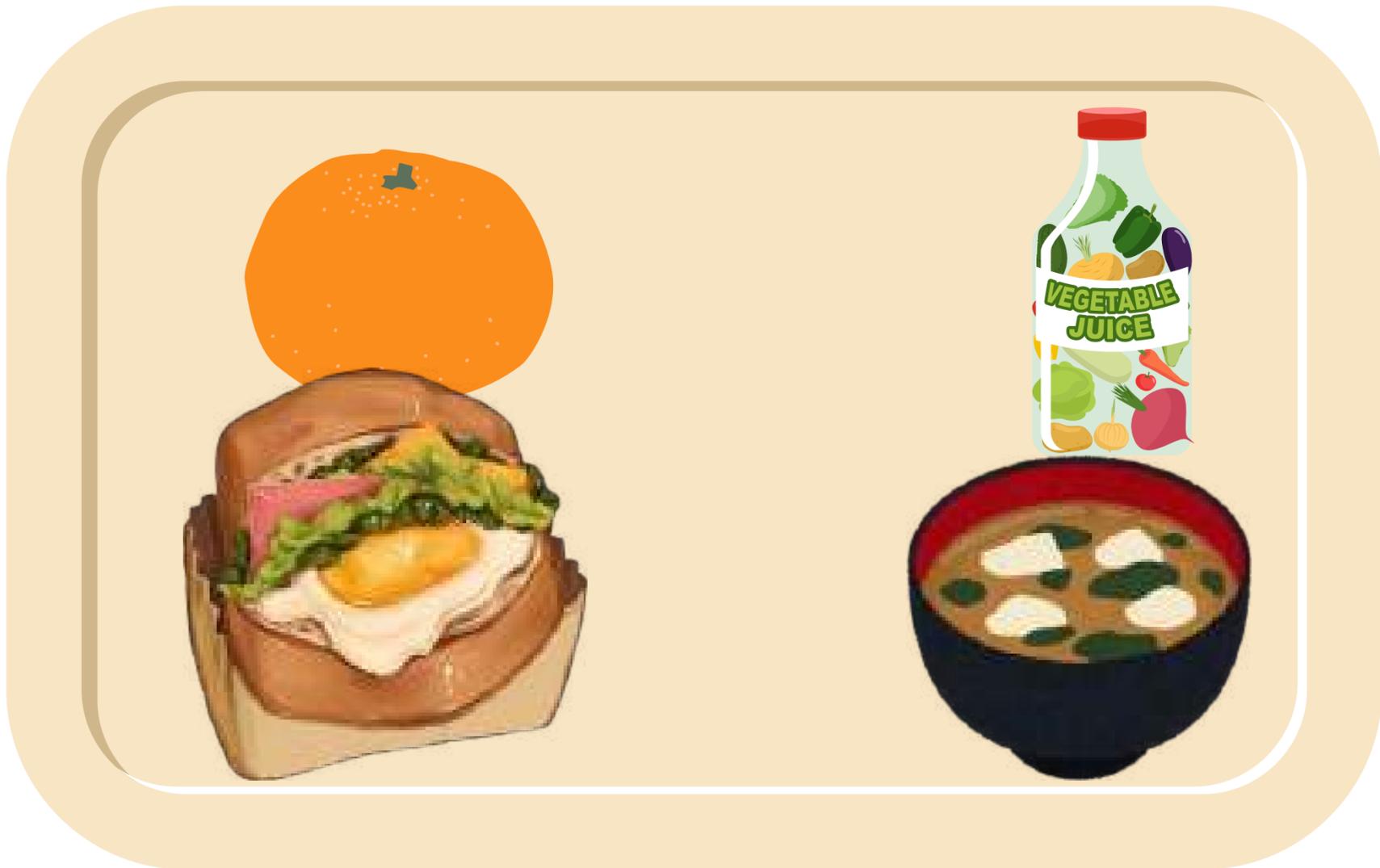
### 【一言コメント】

美味しくてほっぺたが落ちるよ

おもにエネルギーになる		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える
炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
ご飯	マヨネーズ	○納豆 肉 卵	牛乳	○みかん

タイトル  
**簡単朝食**

ペンネーム  
 らきす



【メニュー】

- たまごサンド
- 味噌汁
- みかん
- 野菜ジュース
- 

【一言コメント】

簡単で美味しい

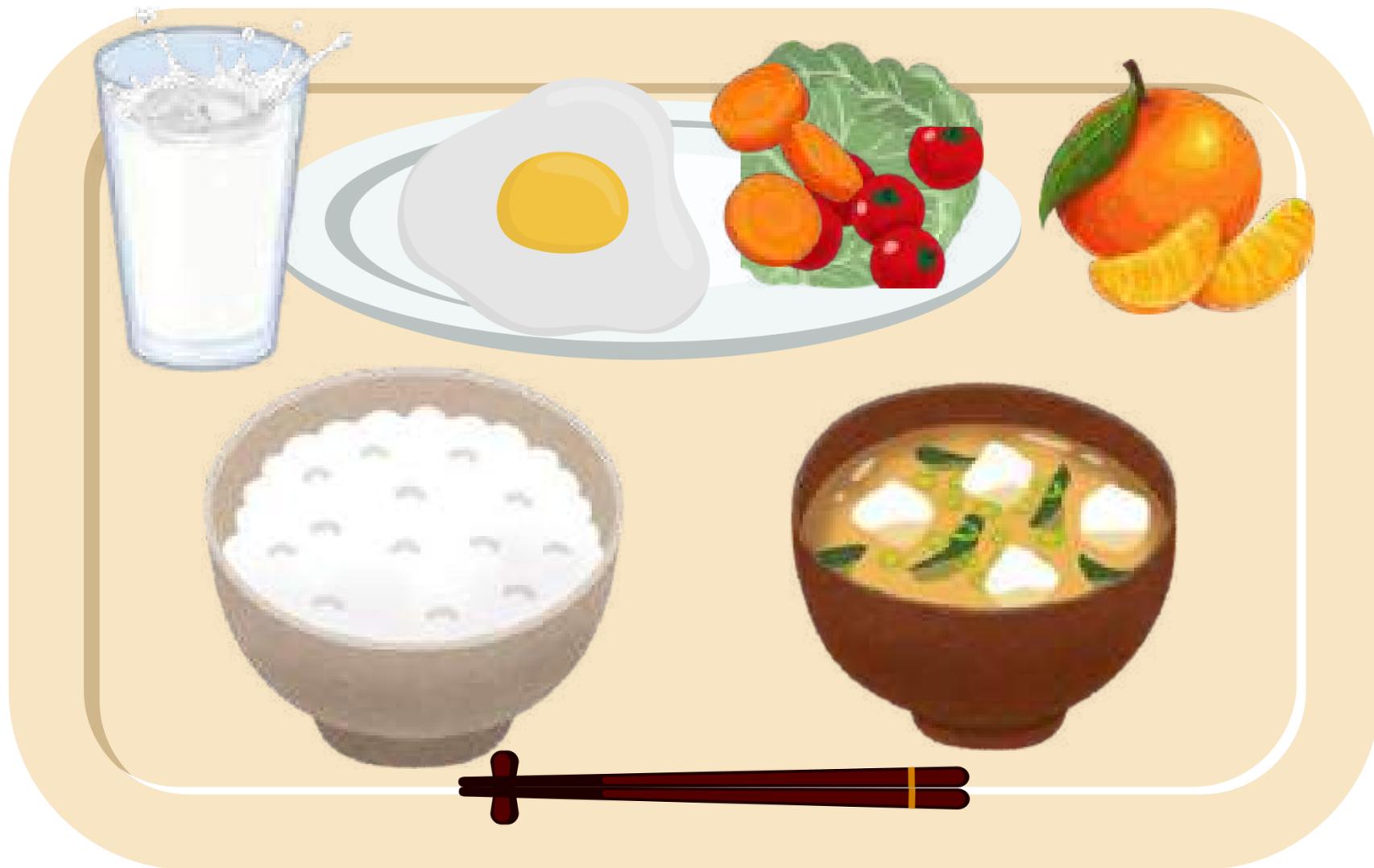
おもにエネルギーになる		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える
炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
○パン	○油	○豆腐、卵	○わかめ	○みかん ○人参

タイトル

# バランスの良い朝食

ペンネーム

いちご飴好きピいます



## 【メニュー】

- 白米
- お味噌汁
- 目玉焼きと野菜
- 牛乳
- みかん

## 【一言コメント】

脂質は、入れられなかったけど他の栄養素は入れた。

おもにエネルギーになる		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える
炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
白米 じゃがいも	○	豆腐 味噌 卵	牛乳 わかめ	みかん 人参 キャベツ ネギ ミニトマト

タイトル  
**美味しい朝食**

ペンネーム  
**ヒカキン**



【メニュー】

- ご飯
- 卵焼き
- 牛乳
- 味噌汁
- 野菜

【一言コメント】

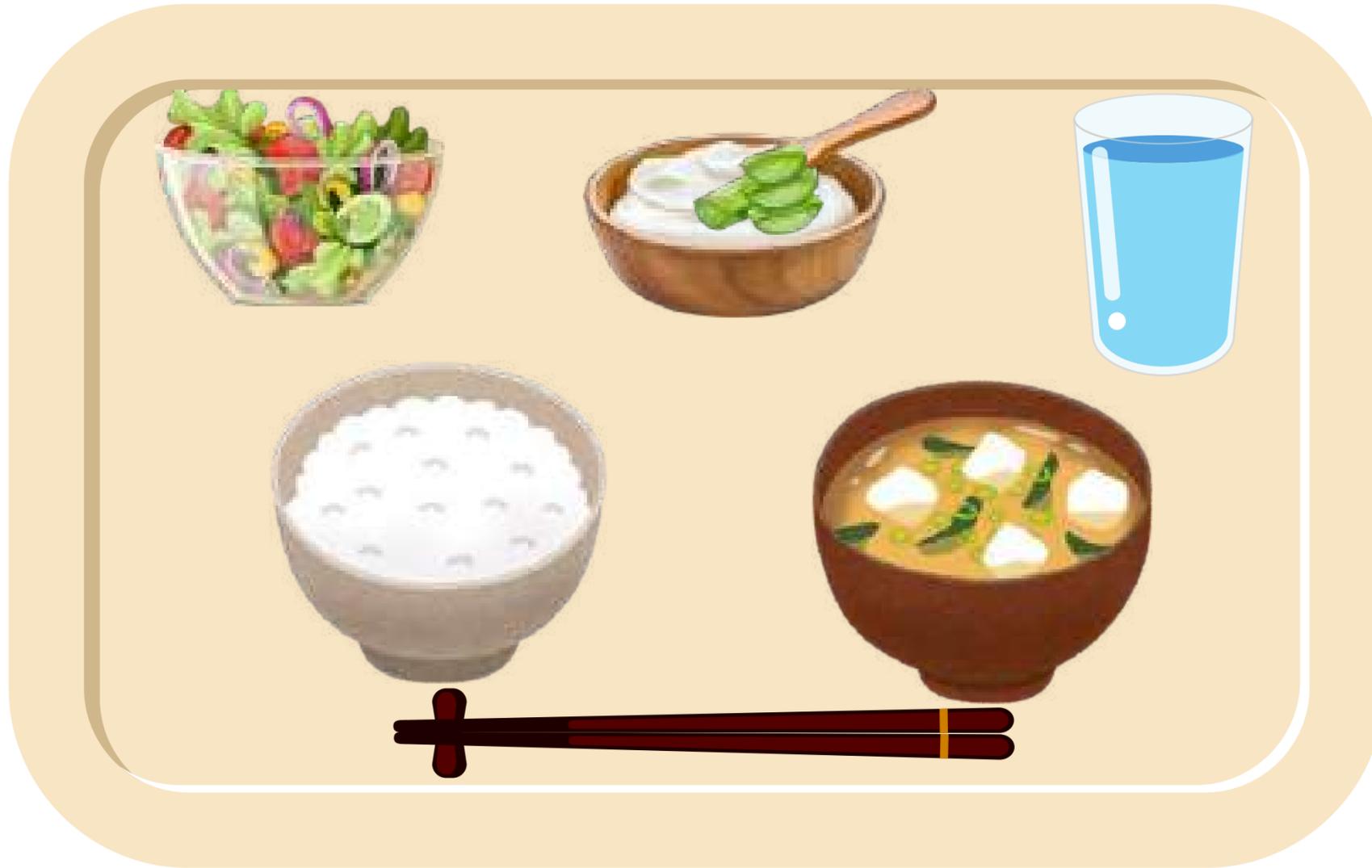
美味しいから食べてみてね。

おもにエネルギーになる		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える
炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
○ ご飯	○ ドレッシング	○ 卵、豆腐	○ 牛乳	○ トマト、きゅうり しめじ

タイトル  
朝食

ペンネーム

・ ・ 最



【メニュー】

○白米

○味噌汁

○サラダ

○アロエヨーグルト

○水

【一言コメント】

完璧!!

おもにエネルギーになる		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える
炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
○米	○ドレッシング	○豆腐 ○味噌	○ヨーグルト ○わかめ	○トマト ○キャベツ ○きゅうり

タイトル

# 食べて元気に！

ペンネーム

五年 未緒



## 【メニュー】

○ご飯

○味噌汁

○野菜サラダ

○みかん

○

## 【一言コメント】

野菜サラダ果物を朝食に入れてみました。

おもにエネルギーになる		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える
炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
○お米	○ごま	豆腐	○のり	○みかん ミニトマト きゅうり キャベツ

タイトル

# 栄養たっぷりご飯

ペンネーム

閻魔ゾロ



## 【メニュー】

○お米

○ラッカセイ

○豆腐

○わかめ

○オレンジ

## 【一言コメント】

五大栄養素を入れるのが難しかった。

おもにエネルギーになる		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える
炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
お米	ごま	豆腐	わかめ	オレンジ

タイトル  
**ビタミンたくさん！トースト朝食**

パンネーム  
**フランスパン**



【メニュー】

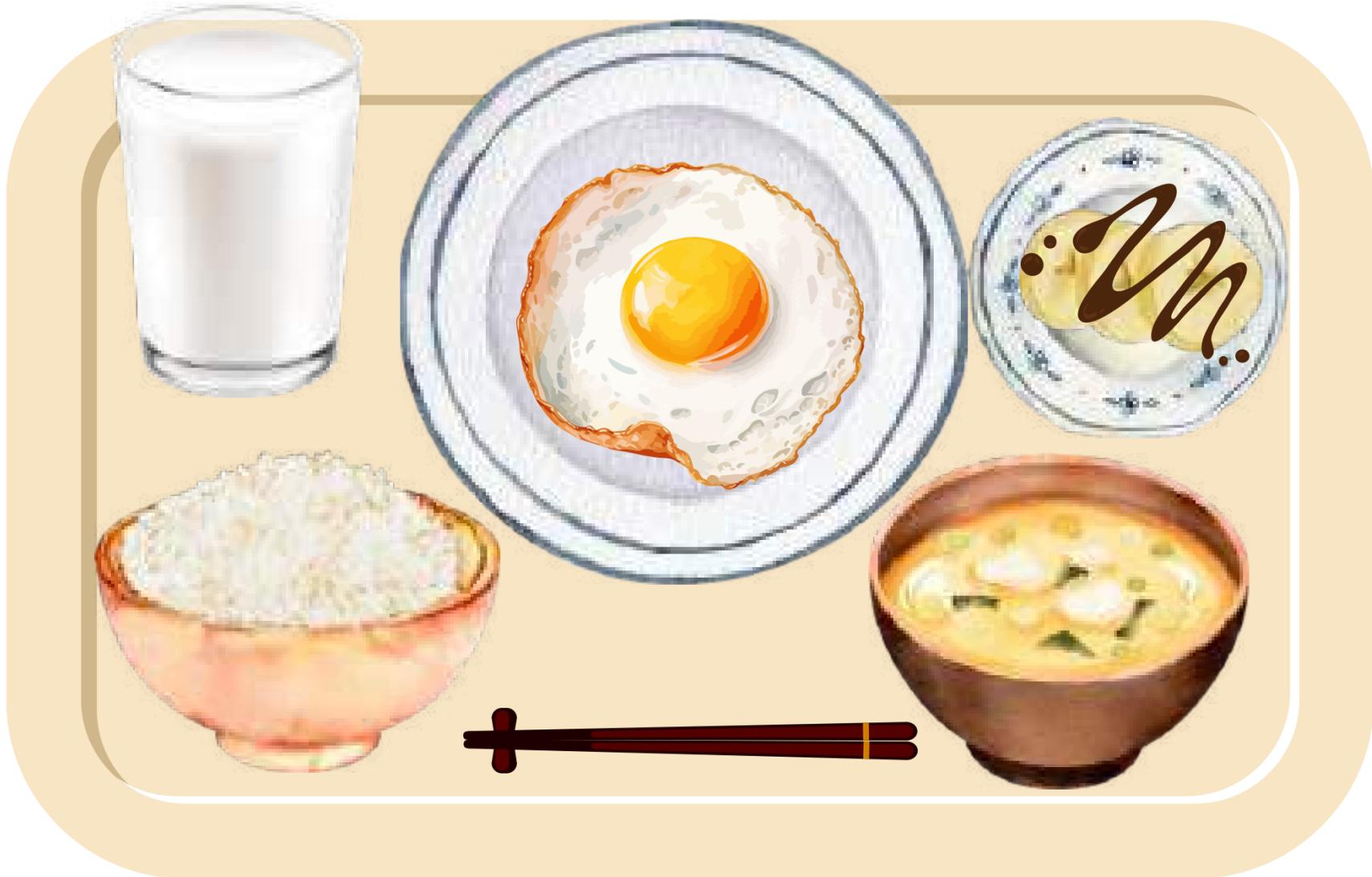
- バタートースト
- フルーツヨーグルト
- 牛乳
- サラダ
- 

【一言コメント】

簡単！

おもにエネルギーになる		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える
炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
○パン	○バター	○ソーセージ	○牛乳 ヨーグルト	○レタス ミニトマト りんごバナナ

タイトル  
**栄養朝ご飯**



ペンネーム  
**おさるのジョージ**

【メニュー】

- 目玉焼き
- ご飯
- お味噌汁
- チョコバナナ
- 牛乳

【一言コメント】

一緒に朝ご飯どうぞ。

おもにエネルギーになる		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える
炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
○お米	○油	○豆腐 卵	○わかめ 牛乳	○バナナ

タイトル  
**栄養朝ご飯**

ペンネーム  
**プロエギンガー**



【メニュー】

- 白米
- えのきたけの味噌汁
- ソーセージ
- ミカン
- 牛乳

【一言コメント】

朝は、栄養の取れた食事にしよう！！

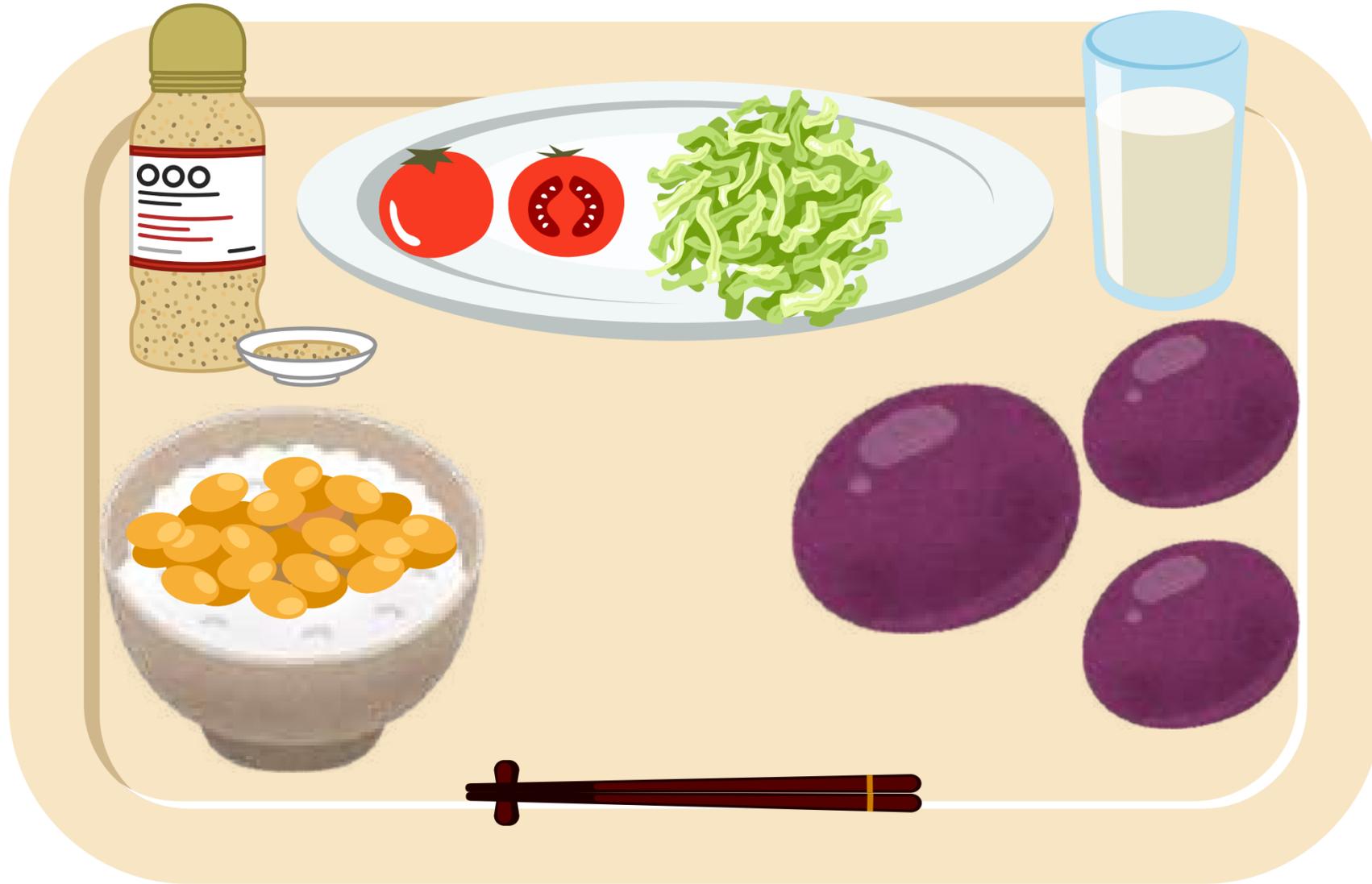
おもにエネルギーになる		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える
炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
○ご飯	○白ごま	○ソーセージ	○牛乳	○ミカン えのきたけ

タイトル

# 朝から元気が作った定食

ペンネーム

五年 るうと



## 【メニュー】

- 牛乳
- ミニトマト
- キャベツ（千切り）
- 納豆ご飯
- ぶどう

## 【一言コメント】

・朝から元気いっぱい、  
集中カアッブ

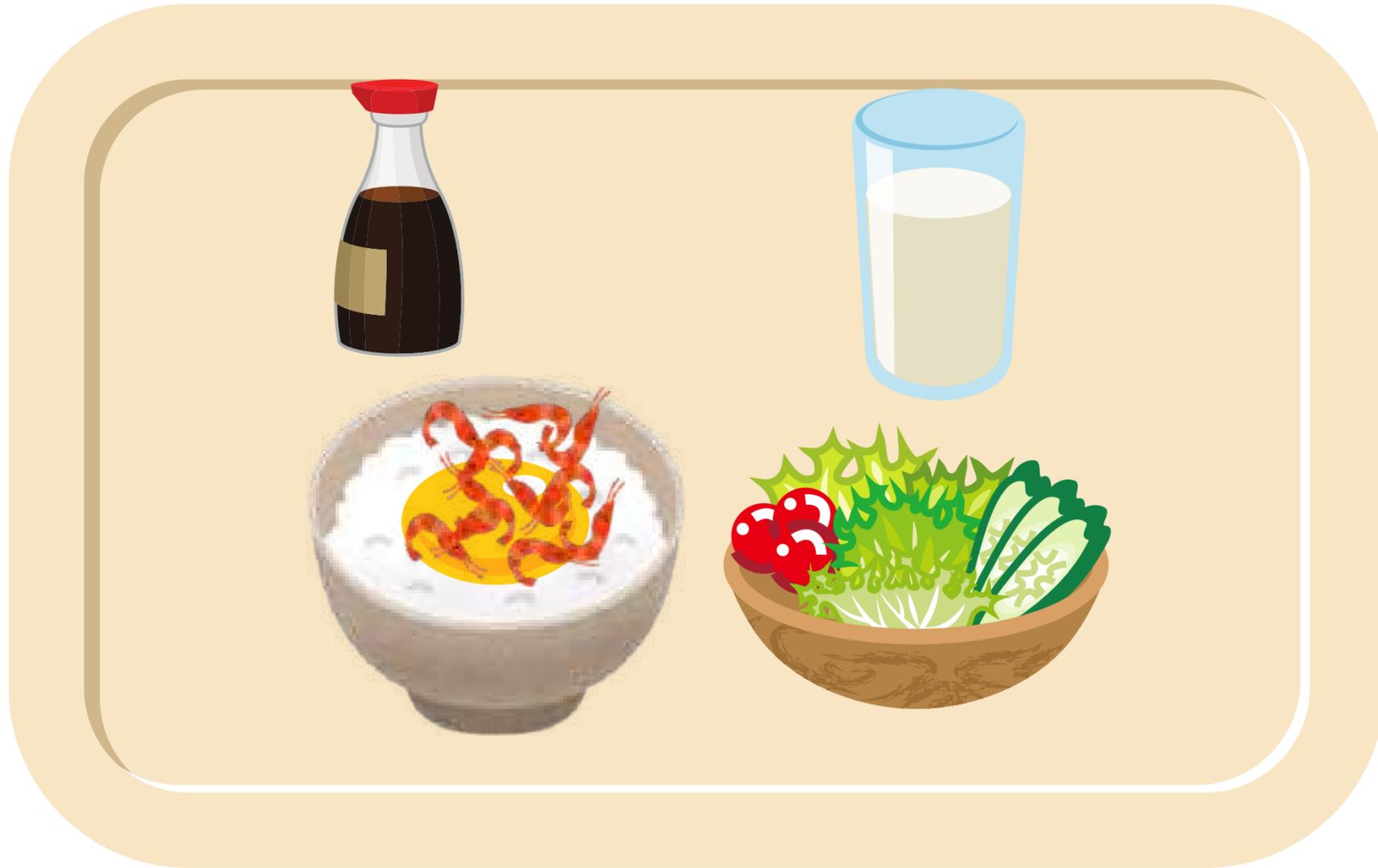
おもにエネルギーになる		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える
炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
○ご飯	○ごまドレッシング	○納豆	○牛乳	ミニトマト キャベツ（千切り） ぶどう

タイトル

# 美味しい朝ご飯

ペンネーム

5年バスズ



## 【メニュー】

○卵かけご飯

○牛乳

○サラダ

○

○

## 【一言コメント】

作るのが簡単で美味しい

おもにエネルギーになる		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える
炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
○ご飯	○牛乳 ○桜えび	○卵	○牛乳	○やさい

タイトル

# 元気いっぱい朝ご飯

ペンネーム

五年 ジェルくん



## 【メニュー】

○白米

○わかめの味噌汁

○ゆで卵 ミニトマト

○ブロッコリー

○牛乳

## 【一言コメント】

毎朝こんな朝ご飯だったら、勉強も運動もがんばれるかも、！

おもにエネルギーになる		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える
炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
○米	○マヨネーズ	○卵 豆腐 味噌	○わかめ	○ブロッコリー ○ミニトマト ○ネギ

タイトル

# 五大栄養素がたくさん朝食

ペンネーム

五年 Y.S



## 【メニュー】

- 牛乳
- ご飯
- 味噌汁
- サラダ
- みかん

## 【一言コメント】

ビタミンがたくさん入ったご飯ができた。炭水化物が少なかった。

おもにエネルギーになる		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える
炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
○ご飯	○マヨネーズ	○豆腐 ○味噌	○わかめ ○牛乳	○ブロッコリー ○みかん ○ネギ ○トマト