

# すまーとらんちれしび



主食・主菜・副菜  
各8品掲載

このレシピは、下北管内の小児肥満対策の一環として、栄養バランスの良いお弁当を、身近なもので簡単につくられるようにすることを目的に作成しました。

お子さんのお弁当だけでなく、保護者の方のお弁当や日々の食事にもご活用いただけたら幸いです。



## 掲載しているレシピの特徴

- 調理時間は10分以内！
- 火や包丁を使わないレシピを多数掲載！
- 冷凍食品（主に野菜）を活用！

## 各レシピのアイコン



炊く



電子レンジ  
使用



トースター  
使用



包丁  
不使用



炒める

## レシピ作成等に御協力いただいた皆様

### ◆ 下北管内市町村食生活改善推進員の皆さん

- 食生活改善推進員（通称：食改さん）とは
  - ・ 「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食を中心とした地域の健康づくりを推進する全国組織のボランティア団体。
  - ・ 下北管内の会員数は、計159名（R4年度）。

### ◆ 株式会社フードコミュニケーション代表取締役 食育料理家 なぎさなおこさん

- 青森県八戸市在住。2014年グルマン世界料理本大賞ウーマンシェフ部門世界2位受賞。モットーは『food is gift～食べ物は毎日できる身体と心へのプレゼント～』、『贈り物を選ぶように、食事を選ぶ事』。一生の付き合いとなる食の場を豊かにする楽しくて簡単に健康的なライフスタイルの提案に力を入れている。



## 1. 主食 … 4～7

- ① 枝豆と桜えびの混ぜごはん
- ② くりの甘露煮の混ぜごはん
- ③ ごぼうの和風ピラフ
- ④ 大根葉ごはん
- ⑤ チンゲン菜の混ぜごはん
- ⑥ 野菜をプラス！ナポリタン
- ⑦ ねぎ味噌焼きおにぎり
- ⑧ さば缶ときのこの炊き込みごはん



## 2. 主菜 … 9～12

- ① さけのムニエル
- ② ベジタブルエッグ
- ③ 和風スパニッシュオムレツ
- ④ 揚げないチキンナゲット
- ⑤ とりじゃが
- ⑥ 豚こましょうが焼き
- ⑦ きのごでミグラスソース風ハンバーグ
- ⑧ しいたけのツナチーズ詰め



## 3. 副菜 … 14～17

- ① さつまいものポトフ
- ② カレー風味のポテトサラダ
- ③ 人参しりしり
- ④ サイコロ状のかぼちゃサラダ
- ⑤ 野菜のなめたけ和え
- ⑥ インゲンの塩昆布和え
- ⑦ 豆苗のごま和え
- ⑧ ブロッコリーのかつお節マヨ和え



## コラム … 8, 13, 18

- ① お弁当づくりのポイント～3・1・2お弁当法～
- ② お弁当づくりの合言葉～お・い・し・そ・う～
- ③ お弁当づくりの前にチェック！



## ① 枝豆と桜えびの混ぜごはん

ごはんを炊いて混ぜるだけの簡単レシピ！

### 材料（2人前）

- ・ごはん 茶碗2杯（約360g）
- ・塩昆布 5g
- ・桜エビ（乾燥） 8g
- ・冷凍枝豆 30g  
（ごはんの熱で解凍）
- ・ごま油 小さじ1
- ・白ごま 小さじ1



- 01 茶碗2杯分のごはんに、材料を混ぜる。

### 【1人前の栄養量】

エネルギー 338kcal / たんぱく質 9.4g  
脂質 4.2g / 炭水化物 69.2g /  
食塩相当量 0.6g

## ② くりの甘露煮の混ぜごはん



炒めて混ぜるだけの簡単くりごはん

### 材料（3人前）

- ・ごはん 茶碗2杯（約360g）
- ・くりの甘露煮 4個（煮汁大さじ1）
- ・鶏ひき肉 50g
- ・玉ねぎ 半分 →みじん切り
- ・しめじ 1株
- ・しいたけ 2枚 →薄切り
- ★酒 大さじ1
- ★みりん 大さじ1
- ★しょうゆ 大さじ1
- ・だし汁大さじ1  
（顆粒だしの場合 小さじ1）
- ・無塩バター 15g
- ・サラダ油 大さじ1



### 【1人前の栄養量】

エネルギー 397kcal / たんぱく質 6.4g  
脂質 9.6g / 炭水化物 48.3g /  
食塩相当量 1.1g

- 01 鍋にサラダ油を熱し、ひき肉、玉ねぎを炒め、色が変わったらバター・きのこを入れてしんなりしたら★を加える。

- 02 火を止める前にくりを加え、ごはん煮汁ごと混ぜる。



## ③ ごぼうの和風ピラフ

炊かずに、おかずとしても使えて便利！

### 材料（5人前）

- ・米 2合
- ・ごぼうと人参の水煮 1袋（100g）  
※生のごぼうを使う場合は10分間水にさらす
- ・ベーコン 4枚  
→キッチンばさみで1cm幅にカット
- ・サラダ油 大さじ1
- ★しょうゆ 大さじ1
- ★砂糖 大さじ1
- ★酒 大さじ1
- ・バター 10g
- ・コンソメ 小さじ1



### 【1人前の栄養量】

エネルギー 295kcal / たんぱく質 6.3g  
脂質 7.3g / 炭水化物 51.5g /  
食塩相当量 1.1g

- 01 フライパンにサラダ油を熱し、ベーコンを炒めていい香りがしたら、ごぼう・人参を加えて軽く炒める。
- 02 ①に★を加え、汁気がなくなるまで弱火で煮る。
- 03 炊飯器に米と水2合分を入れ、②とバター、コンソメをのせてスイッチオン。

## ④ 大根葉ごはん



チンして混ぜるだけ🍴 大根を無駄なく使える！

### 材料（おにぎり2個分）

- ・ごはん 300g
- ・大根の葉 大根1本分（50g程度）  
→細かく刻む
- ★酒 小さじ1
- ★しょうゆ 大さじ2
- ・白ごま 大さじ1



- 01 大根の葉を刻み、★を加えて500Wで1分加熱する。
- 02 温かいごはん①と白ごまを混ぜる。

### 【1人前の栄養量】

エネルギー 269kcal / たんぱく質 5.4g  
脂質 2.1g / 炭水化物 58.4g /  
食塩相当量 1.1g





## ⑤ チンゲン菜の混ぜごはん

炒めて混ぜて野菜量アップ！おかずにしてもOK♪

### 材料（4人前）

- ・ごはん 茶碗大盛り2杯（約500g）
- ・チンゲン菜 1株  
→食べやすい大きさにカット
- ・人参 1/2本  
→1cm幅短冊切り
- ・油揚げ 2枚  
→1cm幅にカット
- ・しいたけ 2枚 →薄切り
- ・サラダ油 大さじ1
- ★しょうゆ 大さじ1.5
- ★酒 大さじ2
- ★砂糖 小さじ1



### 【1人前の栄養量】

エネルギー 295kcal / たんぱく質 6.5g  
脂質 8.4g / 炭水化物 50.0g /  
食塩相当量 1.2g

- 01 フライパンにサラダ油を熱し、人参を炒めて火が通ってきたら油揚げと★を加えて炒める。
- 02 水分がなくなってきたらチンゲン菜、しいたけを入れてさらに炒める。
- 03 温かいごはんに②を加え、ふんわりと混ぜる。

## ⑥ 野菜をプラス！ナポリタン



冷凍パスタに野菜を混ぜるだけ ↙

### 材料（1人前）

- ・冷凍食品のナポリタン
- ・冷凍カット野菜  
➢ パプリカやブロッコリー、  
ほうれん草などお好みで



- 01 野菜を耐熱容器に入れ、500Wで2分加熱する。
- 02 表示通りナポリタンを解凍し、混ぜ合わせる。

### 【1人前の栄養量】

エネルギー 415kcal / たんぱく質 13.7g  
脂質 11.1g / 炭水化物 70.0g /  
食塩相当量 1.5g



## ⑦ ねぎ味噌焼きおにぎり

包丁いらす！混ぜて焼くだけ🔥

### 材料（小さめ5個分）

- ・ごはん 300g
- ・みそ 大さじ1.5
- ・冷凍きざみねぎ 大さじ2  
※生のねぎにするとねぎの香りアップ！
- ・ごま油 小さじ1
- ・顆粒だし 小さじ1/2
- ・砂糖 小さじ2
- ・酒 小さじ2
- ・すりおろしショウガ 小さじ1  
(お好みで)



### 【1人前の栄養量】

エネルギー 118kcal / たんぱく質 2.3g  
脂質 1.3g / 炭水化物 24.9g /  
食塩相当量 0.8g

- 01 ボウルにごはん以外の材料をすべて混ぜ合わせる。
- 02 おにぎりを作り、①をのせて広げ、トースターで5分焼く

## ⑧ さば缶ときのこの炊き込みごはん



焼き鳥缶やツナ缶でもOK！

### 材料（5人前）

- ・米 2合
- ・水 分量より少なめ
- ・まいたけ 100g
- ・さばの水煮缶（汁ごと）150～200g
- ★みりん 大さじ2
- ★しょうゆ 大さじ1
- ★白いりごま 小さじ2
- ・小ねぎ お好みで



### 【1人前の栄養量】

エネルギー 296kcal / たんぱく質 15.5g  
脂質 6.5g / 炭水化物 64.1g /  
食塩相当量 1.1g

- 01 洗米後、★を入れ、水を2合の目盛りまで注ぐ。
- 02 さばとまいたけを入れ、炊飯する。



# 『3・1・2 お弁当法』で 栄養バランスのとれたお弁当をつくらう！

栄養バランスのとれた  
食事をつくらう

3・1・2 +0 お弁当法

3・1・2ってなんの数字？  
お弁当を6等分した時の主食・主菜・副菜を表したものです

**主食+3**  
体のエネルギー源になります  
ご飯、パン、めん類など

**主菜+1**  
体をつくる“もと”になります  
肉、魚、卵などをメインにした料理

**副菜+2**  
体の調子を整えます  
野菜をメインにした料理

※イラストは小学生の平均である600mlは食器類の実際の大きさです。(高さ25cm程度目安)

+0 お弁当はつくってくれた人の大切な「悪い」です。  
感謝の「おいしい」と気持ちを伝えましょう

むつ弁当所

## 3・1・2 お弁当法ってなに？

“1食に何を、どれだけ食べたらよいか”のものさし。  
1食の量を身近な弁当箱で決め、その中に主食・主菜・副菜料理を3・1・2の割合につめる食事・食事づくり法。（出典：NPO法人食生態学実践フォーラム）

**+0 お弁当を作ってくれた人への感謝と「おいしい」も忘れずに！**



## ① さけのムニエル

魚料理もレンジで手軽に 

### 材料（2人前）

- ・鮭 2切れ（200g）
- ・塩こしょう 少々  
※塩鮭を使用する場合は、  
こしょうのみ。
- ・小麦粉 少々
- ・バター 10g
- ・パセリ、レモン お好みで



01 鮭に塩・こしょう（※）を振り、小麦粉をまぶす。

02 クッキングシートを敷いた耐熱容器に鮭を入れ、バターをのせてラップする。

03 500wで2分加熱し、その後さらに2分蒸らし、お好みでレモン・パセリをのせたら完成。

### 【1人前の栄養量】

エネルギー 178kcal / たんぱく質 22.8g  
脂質 8.4g / 炭水化物 4.0g /  
食塩相当量 0.4g

## ② ベジタブルエッグ



ミックスベジタブルで野菜量アップ！

### 材料（3人前）

- ・卵 1個
- ・ミックスベジタブル 30g
- ・牛乳 大さじ1
- ・塩 ひとつまみ
- ・コショウ 少々
- ・バター 10g



01 ミックスベジタブルを解凍し、水気をきる。

02 ボウルに具材・調味料をすべていれ、混ぜ合わせる。

03 バターを熱したフライパンで混ぜながら火を通す。

### 【1人前の栄養量】

エネルギー 34kcal / たんぱく質 2.5g  
脂質 2.0g / 炭水化物 1.9g /  
食塩相当量 0.1g



## ③ 和風スパニッシュオムレツ

いつもの卵焼きに野菜をプラスして、栄養アップ♪

### 材料（6人前）

- ・卵4個
- ・牛乳 大さじ2
- ・豚ひき肉 60g（ウインナーでもOK）
- ・冷凍ほうれん草 30g
- ・人参 30g →みじん切り
- ★みりん 大さじ1
- ★しょうゆ 小さじ1
- ★砂糖 小さじ1
- ★塩 少々
- ・ピザ用チーズ 40g
- ・サラダ油 大さじ1



### 【1人前の栄養量】

エネルギー 164kcal / たんぱく質 7.9g  
脂質 13.4g / 炭水化物 3.5g /  
食塩相当量 0.8g

- 01 ボウルに卵と牛乳を入れ、混ぜる。
- 02 フライパンにサラダ油を熱し、人参とウインナーを炒め、色が変わったら★とほうれん草を加えてさっと炒め、①のボウルに入れる。
- 03 ②のフライパンを軽くふきとり、②の半量を流し入れてチーズをちらし、残りの半量を流し入れ、蓋をして蒸し焼きにする。（火の通りが悪い場合は途中でひっくり返す。）

## ④ 揚げないチキンナゲット



包丁いらず、ポリ袋でできる！

### 材料（12個分）

- ・木綿豆腐 100g  
※キッチンペーパーに包んで  
500wで4分加熱し水切りする。
- ・鶏ひき肉 200g
- ・卵 1個
- ・小麦粉 大さじ2
- ・マヨネーズ 小さじ2
- ・塩コショウ 少々
- ・サラダ油 適量



### 【1人前の栄養量】

エネルギー 64kcal / たんぱく質 4.2g  
脂質 4.9g / 炭水化物 1.3g /  
食塩相当量 0.1g

- 01 水切りした豆腐をポリ袋に入れつぶし、他のすべての具材を袋に入れて混ぜる。
- 02 フライパンに少し多めに油を入れ、①を丸めてフライパンに乗せて両面焼く。



## ⑤ とりじゃが

煮物風のおかずも電子レンジで簡単に！

### 材料（3人前）

- ・じゃがいも 中1個（150g）  
（おこっぺ芋でもOK!）  
→3cm角にカット
- ・鶏もも肉 1/2枚  
→1口サイズにカット
- ・塩 ひとつまみ
- ★砂糖 大さじ1
- ★しょうゆ 大さじ1.5
- ★みりん 大さじ1.5
- ★酒 大さじ1.5



### 【1人前の栄養量】

エネルギー 115kcal / たんぱく質 5.8g  
脂質 3.8g / 炭水化物 14.9g /  
食塩相当量 1.1g

01 鶏肉に塩をふり、じゃがいもと一緒に耐熱容器に入れ、★を混ぜ合わせる。

02 ラップをして500wで10分加熱をする。

## ⑥ 豚こましょうが焼き



牛肉に変えて、牛丼にアレンジもできる🍷

### 材料（4人前）

- ・豚こま切れ肉 200g
- ・玉ねぎ 1/4個 →薄切り
- ・小ねぎ 適量（お好みで）
- ★酒 大さじ1
- ★みりん 大さじ1
- ★しょうゆ 大さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・しょうが 小さじ1



01 耐熱容器に豚小間切れ肉を入れて★を加えて混ぜ合わせる。

02 玉ねぎをのせ、500wで4分加熱し、お好みで小ねぎをのせる。

### 【1人前の栄養量】

エネルギー 128kcal / たんぱく質 9.9g  
脂質 7.4g / 炭水化物 4.5g /  
食塩相当量 0.8g



## ⑦ きのこデミグラスソース風ハンバーグ

ハンバーグも電子レンジで簡単！👁️

### 材料（小6個分）

- ・絹ごし豆腐 150g
- ※キッチンペーパーに包んで500wで2分加熱し水切りしてから混ぜる。
- ・白すりごま 大さじ1 ・塩コショウ 少々
- ・豚ひき肉 60g ・パセリ（お好みで）
- ・パン粉 大さじ2

### 〈きのこソース〉

- ★しめじ 100g                      ★みりん 小さじ2
- ★中濃ソース 大さじ1           ★酒 小さじ2
- ★ケチャップ 大さじ2



### 【1人前の栄養量】

エネルギー 66kcal / たんぱく質 4.0g  
脂質 3.3g / 炭水化物 5.9g /  
食塩相当量 0.6g

- 01 ハンバーグの材料をすべて袋に入れ、滑らかなになるまでよく混ぜ、6等分して丸める。
- 02 耐熱容器に並べ、500wで6分加熱する。
- 03 耐熱容器に★を入れて混ぜ合わせ、ラップをして500wで3分加熱し①にかける。

## ⑧ しいたけツナチーズ詰め



オーブンで焼き目を付けてもOK！

### 材料（8個分）

- ・しいたけ 8個 →軸を取る
- ★ツナ水煮（水を切る）1缶（70g）
- ★みそ 小さじ1
- ★マヨネーズ 大さじ1
- ・とろけるチーズ 30g



### 【1人前の栄養量】

エネルギー 42kcal / たんぱく質 3.3g  
脂質 3.0g / 炭水化物 1.6g /  
食塩相当量 0.3g

- 01 しいたけを耐熱容器に入れ、ラップをして500wで2分加熱する。
- 02 ボウルに★を入れ混ぜ合わせ、しいたけに詰める。
- 03 チーズをのせ、500wで1分加熱する。（焼き目をつけたい場合はオーブンで4～5分）

312お弁当法の

# 5つのルール

見た目も栄養バランスもばっちり!

合言葉は

**おいしそう**

お弁当づくりの5つのポイント!今日のお弁当はどうか?毎日チェックしてみよう!

**お**

**大ききびったり!**

自分にとってびったりのサイズを選びましょう



お弁当サイズの目安

| 年齢     | 男性    | 女性    |
|--------|-------|-------|
| 6~7歳   | 500ml | 500ml |
| 8~9歳   | 600ml | 600ml |
| 10~11歳 | 750ml | 700ml |
| 12~14歳 | 900ml | 800ml |
| 15~17歳 | 950ml | 850ml |

ポイント

お弁当にお水を入れて  
自分のお弁当のサイズを確認してみよう

**い**

**いろどりよく**

いろどりよく、おいしそうに  
仕上げましょう



**し**

**主食、主菜、副菜**

主食3、主菜1、副菜2の割合で料理を  
詰めましょう



**そ**

**それぞれ違う調理法**

同じ調理法(特に油を多く使った料理)は  
1品にしましょう



**う**

**動かない**

動かないように  
しっかり料理を詰めましょう







## ① さつまいものポトフ

汁なしにすればおかずにも。お好みのカット野菜で手軽に♪

### 材料（4人前）

- ・さつまいも 半分（160g）  
→いちょう切り  
（じゃがいもの場合は小さめ2個）
- ・にんじん 半分（60g）→乱切り
- ・玉ねぎ 1/4個（50g）→くし切り
- ・ウインナー 4本
- ★コンソメ 大さじ1
- ★塩コショウ ひとつまみ
- ★水 1ℓ



01 大きめの耐熱容器に具材と★を入れてラップをする。

02 600wで13分加熱し、その後10分置いて、余熱で味を馴染ませる。

### 【1人前の栄養量】

エネルギー 129kcal / たんぱく質 3.2g  
脂質 6.3g / 炭水化物 16.8g /  
食塩相当量 1.4g

## ② カレー風味のポテトサラダ



カレー粉とミックスベジタブルで美味しさプラス！

### 材料（4人前）

- ・じゃがいも 2個（1個150g）  
→一口大に切る
- ・ミックスベジタブル 30g
- ・マヨネーズ 大さじ2
- ・塩コショウ ひとつまみ
- ・カレー粉 3g



01 濡らしたキッチンペーパーでじゃがいもを包んで耐熱ボウルに入れ、ラップをして500wで4分加熱する。

02 ①にミックスベジタブルを入れ、さらに3分加熱する。

03 熱いうちにジャガイモの皮を取ってフォークでつぶし、粗熱が取れたら、他の具材と調味料を入れ、混ぜ合わせる。

### 【1人前の栄養量】

エネルギー 109kcal / たんぱく質 3.2g  
脂質 5.8g / 炭水化物 14.9g /  
食塩相当量 0.5g



### ③ 人参しりしり

千切りにピーラーを活用すると、さらに時短に 

#### 材料（4人前）

- ・にんじん 半分（100g） →千切り
- ・キャベツ 1/8（100g） →千切り
- ・シーチキン 1缶（70g）
- ・卵 1個
- ★しょうゆ 大さじ1
- ★酒 大さじ1
- ★砂糖 小さじ1



01 卵に★とシーチキン缶の油(小さじ1)を入れ混ぜる。

02 耐熱容器に千切りしたすべての具材と①を入れ、500wで4分加熱し、さっくり混ぜたら完成。

#### 【1人前の栄養量】

エネルギー 73kcal / たんぱく質 4.6g  
脂質 4.1g / 炭水化物 4.8g /  
食塩相当量 0.9g

### ④ サイコロ状のかぼちゃサラダ



冷凍かぼちゃ、じゃがいもでもOK！

#### 材料（5人前）

- ・かぼちゃ 小さめ1/4（250g）  
→サイコロ状に切る  
（冷凍かぼちゃの場合は加熱後に切る）
- ・冷凍枝豆 25g
- ・ロースハム 2枚
- ★マヨネーズ 大さじ1強（15g）
- ★塩コショウ 少々



01 かぼちゃは500wで5分加熱する。

02 枝豆とハム、★を和える。  
（枝豆はカボチャの熱で解凍）

#### 【1人前の栄養量】

エネルギー 74kcal / たんぱく質 2.6g  
脂質 3.4g / 炭水化物 9.9g /  
食塩相当量 0.3g



## ⑤ 野菜のなめたけ和え

好きな野菜でアレンジ簡単♪

### 材料（4人前）

- ・ニラ 1束  
→キッチンばさみで3cm程度に切る
- ・もやし 1袋（100g）
- ・なめたけ 大さじ4



01 もやしとニラを耐熱容器に入れラップをし、500wで3分加熱する。

02 ①の水気を切り、なめたけを入れて和える。

### 【1人前の栄養量】

エネルギー 26kcal / たんぱく質 1.9g  
脂質 0.2g / 炭水化物 5.3g /  
食塩相当量 0.8g

## ⑥ インゲンの塩昆布和え



和えるだけ//ほうれん草など他の冷凍野菜でもOK!

### 材料（2人前）

- ・冷凍いんげん 50g  
→キッチンばさみで食べやすい大きさに切る
- ・塩昆布 5g
- ・白いりごま 2g



01 冷凍インゲンを500wで2分加熱し水を切り、塩昆布と混ぜる。

### 【1人前の栄養量】

エネルギー 11kcal / たんぱく質 0.9g  
脂質 0.0g / 炭水化物 2.2g /  
食塩相当量 0.5g



## ⑦ 豆苗のごま和え

手軽さ満点！豆苗で簡単ごま和え♪

### 材料（4人前）

- ・豆苗 1パック
- ★しょうゆ 大さじ1
- ★黒すりごま 大さじ1



01 豆苗を洗い、水気がついたまま耐熱容器に入れ500wで1分加熱する。

02 水気を切り★を加えて和える。

【1人前の栄養量】

エネルギー 19kcal / たんぱく質 1.6g  
脂質 0.9g / 炭水化物 1.4g /  
食塩相当量 0.7g

## ⑧ ブロッコリーの かつお節マヨ和え



冷凍ブロッコリーで時短🍴 マヨネーズで食べやすく！

### 材料（4人前）

- ・冷凍ブロッコリー 150g
- ・かつお節 1パック
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1/2



01 冷凍ブロッコリーを耐熱皿に入れ、ラップをして500wで5分加熱する。

02 水気を軽く切り、★を加えてよく混ぜる。

【1人前の栄養量】

エネルギー 38kcal / たんぱく質 2.9g  
脂質 2.5g / 炭水化物 2.7g /  
食塩相当量 0.4g

## お弁当づくりの前にチェック！

### ◆ 朝食は1日のはじめの大事なスイッチ

朝食を食べて脳と体をめざませると、朝から勉強に集中できる。

### ◆ 主食・主菜・副菜は1食単位の料理の組み合わせ

お弁当で適量が分かったら、いつもの食器でも同じように考える。



- 1食の組み合わせ例：「主食1品、主菜1品、副菜2～3品」
- 上記組み合わせに、1回は牛乳・乳製品や果物をプラスする。

### ◆ 食中毒に気を付ける



手をキレイに

完全に火を通す

生ものは避ける

防腐効果食品  
を入れる

汁気をよく切る

冷めてからフタ



下北地域県民局地域健康福祉部保健総室（むつ保健所）

住所：むつ市中央一丁目 3-33

TEL：0175-31-1388

令和5年3月31日作成