主食・主菜・副菜をそろえましょう！

【主食】ごはん（1人160g）

【主菜】豚キムチーズのホイル焼き

材料		２人分
豚もも薄切り肉		９０g
豚バラ薄切り肉		３０g
白菜キムチ		４０g
キャベツ		８０g
にんじん		１０g
しめじ		２０g
長ねぎ		２０g
ニラ		１０g
もやし		２０g
ピザ用チーズ		３０g
A	しょうゆ	小さじ2/3
	酒	小さじ4/5
	みりん	小さじ2/3
	こしょう	少々

《作り方》
①豚肉、白菜キムチは食べやすい長さに切り、ボウルに入れてあわせておく。
②キャベツ、にんじんは短冊切りにする。しめじは石づきを取り、ほぐしておく。長ねぎは5㎜幅に斜め切りにする。ニラは3㎝長さに切る。すべてボウルに入れ、もやしとあわせておく。
③アルミホイルに②、①、チーズの順にのせ、Aをかけて、きっちり包む。
④160℃のオーブンで25分程度焼く。

【デザート】ずんだ白玉

材料		2人分
白玉(冷凍)		６０ｇ
むき枝豆(冷凍)		２４ｇ
A	砂糖	大さじ１
	塩	少々
	水	大さじ1/2

《作り方》
①白玉は熱湯でゆで、浮いてきたら冷水にとり、冷やす。
②枝豆はゆでて冷まし、すり鉢に入れすりこぎですりつぶす。またはフードプロセッサーですりつぶす。
③ボウルにAと②を入れて混ぜる。
④器に水気を切った①を入れ、③をかける。

【副菜】大根とツナの梅サラダ

材料		２人分
大根		６０g
ツナ缶		２０g
水菜		１０g
にんじん		6g
カットわかめ(乾)		1g
A	練り梅	3g
	しょうゆ	小さじ1/2
	酢	小さじ1
	みりん(煮切る)	小さじ2/3
	砂糖	小さじ1/3
	サラダ油	小さじ1

《作り方》
①大根とにんじんはせん切りにし、水菜は3㎝長さに切る。わかめは水で戻し、水気を絞る。
②ツナは油を切ってほぐす。Aはボウルに合わせて混ぜる。
③①を混ぜ合わせて器に盛り、ツナをのせ、Aのドレッシングをかける。

【汁物】じゃがいもとコーンのスープ

材料	２人分
じゃがいも	１２０g
コーン(缶詰)	３０g
水	３００ml
コンソメ	1/3個
塩	少々
こしょう	少々
パセリ(乾燥)	少々

《作り方》
①じゃがいもは一口大に切る。
②鍋に水とコンソメを入れて火にかけ、①を入れて火が通るまで煮る。
③コーンを加えて、塩、こしょうで味を調える。
④器に盛り、パセリを散らす。

9月は『食生活改善普及運動月』です

主食・主菜・副菜を
そろえて食べましょう

食事を作るとき、選ぶときに、栄養的な働きが異なる料理（主食・主菜・副菜）を組み合わせることを意識すると、体に必要な栄養素をバランスよくとることができます。バランスのよい食事で毎日を元気に過ごしましょう。

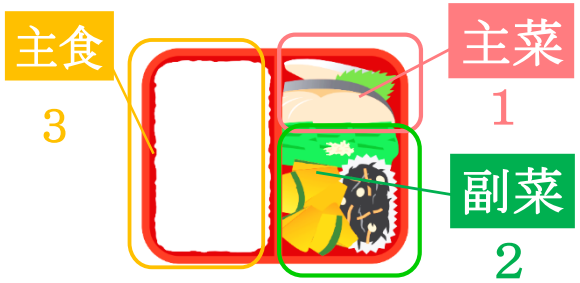
主食・主菜・副菜をそろえて

主食
（ごはん・パン・麺類など）
体を動かすエネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれています。

主菜
（肉・魚・卵・大豆製品など）
体をつくるもとになるたんぱく質が多く含まれています。

副菜
（野菜・海藻・きのこなど）
体の調子を整えるビタミン・ミネラル・食物繊維が多く含まれています。

主食3・主菜1・副菜2の割合で



何をどれだけ食べたらよいかを知る方法に「3・1・2弁当箱法」があります。

食べる人にとってぴったりサイズの弁当箱に、主食3・主菜1・副菜2の割合でつめると、栄養素のバランスが整い、適量もわかります。

SAPPORO ウェルネス
ウェルネス何スル?
～カラダにイイこと、もう一歩～

札幌市は、「誰もが幸せを感じながら生活し、生涯現役として活躍できること。身体的、精神的、社会的に健康であること」をウェルネスと定義し、ウェルネス推進に向けた取り組みを行っています。

きよっち★ランチ

きよっち★ランチは、清田区役所食堂と清田区健康・子ども課が協力して作った、健康に配慮したヘルシーメニューです。

9月16日(火)

【本日の献立】
・ごはん
・豚キムチーズのホイル焼き
・大根とツナの梅サラダ
・じゃがいもとコーンのスープ
・ずんだ白玉

	本日の栄養価	ヘルシーメニュー基準（1食当たり）
エネルギー	645kcal	500～650kcal
脂質エネルギー比	24.7%	25%程度
食塩相当量	2.7g	3.0g未満
野菜の量	155g	100g以上

※ヘルシーメニュー基準は札幌市「栄養成分表示の店」推進事業要領に基づきます
※食堂で提供するメニューは、食材の入荷等により、一部変更することがあります

次回のきよっち★ランチは10月21日（火）です！

献立作成・問合せ先：清田区健康・子ども課管理栄養士