

主食・主菜・副菜をそろえましょう！

【主食】ごはん (1人160g)

【主菜】おろしかつ

材料	2人分
豚もも肉スライス	2枚(140g)
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	大さじ2
卵	1/4個
パン粉	大さじ4
揚げ油	適量
《おろしだれ》	
大根	50g
長ねぎ	15g
A [ポン酢醤油	大さじ2
柚子胡椒	小さじ1/5
《付け合わせ》	
キャベツ	80g
水菜	20g

《作り方》

1. 豚もも肉は包丁の背などでたたき、塩、こしょうをする。
2. 1に小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつけ、油で揚げる。
3. 大根をすりおろし水気を切り、ねぎはみじん切りにする。
4. 3とAを合わせて、おろしだれを作る。
5. キャベツはせん切り、水菜は食べやすい長さに切り合わせておく。
6. 器に2、5を盛り付け、4のおろしだれをかける。

【デザート】ぶどうゼリー

材料	2人分
ぶどうジュース	160ml
砂糖	小さじ1/2
ゼラチン	4g
水	大さじ1

《作り方》

1. ゼラチンは水でふやかしておく。
2. 鍋にぶどうジュース、砂糖を加え、沸騰しないように温め、1を入れてよく溶かす。
3. 器に2を注ぎ、冷やし固める。

【副菜】ブロッコリーとトマトのマリネ

材料	2人分
ブロッコリー	80g
トマト	60g
玉ねぎ	15g
ツナ缶(水煮)	20g
A [めんつゆ	大さじ1
(ストレート)	
レモン汁	小さじ2
オリーブ油	小さじ1

《作り方》

1. ブロッコリーは小房に分けゆでる。トマトは1cmの角切りにする。玉ねぎはみじん切りにして水にさらし、水気を切る。
2. 1とツナ缶とAを混ぜ合わせ味をなじませる。

【汁物】きのこスープ

材料	2人分
しめじ	30g
えのきたけ	20g
小ねぎ	2g
おろし生姜	小さじ1/2
コンソメ	1/3個
水	300ml
塩	少々
こしょう	少々

《作り方》

1. しめじ、えのきたけは食べやすい大きさに切る。
2. 鍋に水、コンソメ、おろし生姜を入れ、沸騰したら1を入れて煮る。
3. 塩、こしょうで味を調えて、器に盛り、小口切りにした小ねぎを散らす。

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

主食
3



主菜
1

副菜
2

何をどれだけ食べたらよいかわかる方法に「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。



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。



10月21日(火)

【本日の献立】

- ・ごはん
- ・おろしカツ
- ・ブロッコリーとトマトのマリネ
- ・きのこスープ
- ・ぶどうゼリー

	本日の栄養価	ヘルシーメニュー基準 (1食あたり)
エネルギー	637kcal	500~650kcal
脂質エネルギー比	24.9%	25%
食塩相当量	2.9g	3.0g未満
野菜の量	163g	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30日(木)です！

献立作成・問合せ先: 清田区健康・子ども課管理栄養士