



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	140g
塩	少々
こしょう	少々
衣	
小麦粉	大さじ2
卵	1/4個
パン粉	大さじ4
揚げ油	適量
おろしダレ	
大根	50g
長ねぎ	15g
ぽん酢醤油	大さじ2弱
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1cm位の厚さに切り(一口カツ用肉も可)包丁の背などで叩き、塩、こしょうをする。
- ② ①に小麦粉→卵→パン粉の順で衣をつけ、油で揚げる。
- ③ 大根をすりおろし水気をきり、ねぎはみじん切りにする。
- ④ ③の材料とAの調味料をあわせて、おろしダレを作る。
- ⑤ キャベツは千切りにし、食べやすい大きさに切った水菜と合わせておく。
- ⑥ 器に②のカツと⑤のキャベツと水菜、④のおろしダレを盛り付ける。

【デザート】季節の果物

材料	2人分
ぶどう	1/2房



【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	5g
おろし生姜	小さじ1/2
コンソメ	1/3かけ
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。小ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋に水、おろし生姜、コンソメを入れ、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	1/2株(80g)
トマト	1/2個
玉ねぎ	大さじ2
ツナ缶(水煮)	20g
めんつゆ(ストレート)	大さじ2
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、水気をきる。
- ② ①とツナ缶とAの調味料を混ぜ合わせ味をなじませておく。

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すぐに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)
体をつくるものになる
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

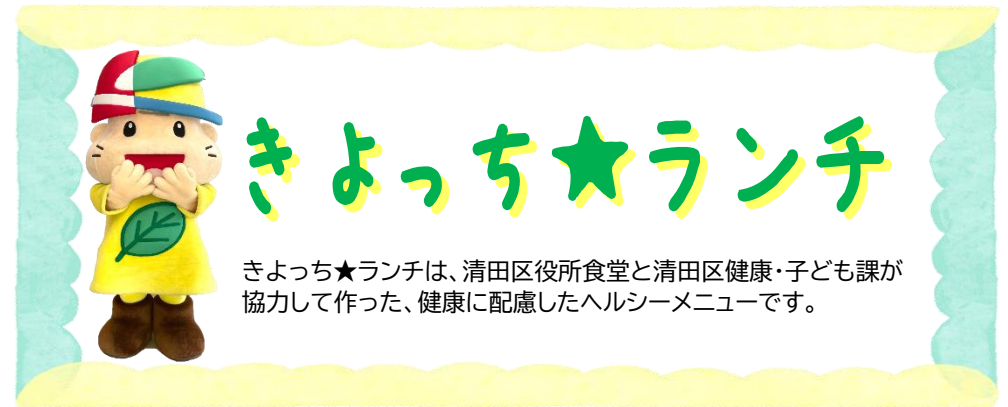
1

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。



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。

10月26日(木)

【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
- ・季節の果物

	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	613kcal	500~650kcal
脂質エネルギー比	25.7%	25%程度
食塩相当量	2.9g	3.0g程度
野菜の量	165g	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11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