



主食・主菜・副菜をそろえましょう!

【主食】ごはん(1人160g)

【主菜】野菜たっぷり牛プルコギ

材料		2人分
	牛肉(こま切れ)	120g
	たまねぎ	80g
	にんじん	40g
	しらたき	100g
	しめじ	25g
	もやし	50g
	にら	25g
A	おろししょうが	4g
	おろしにんにく	4g
	しょうゆ	大さじ1強
	みりん	大さじ1強
	酒	大1・小1
	砂糖	大さじ1
	ごま油	小さじ1
	すりごま(白)	小さじ1

《作り方》

- ① たまねぎはうす切りにする。にんじんはせん切りにする。しらたきは下ゆでをして 5cm長さに切る。しめじは小房に分ける。
- ② A を合わせておく。
- ③ 牛肉と①の材料をすべてAに 30分位つけ込む。
- ④ ③をタレごとフライパンに入れ、肉の色が変わるまで炒める。
- ⑤ ④にもやし、食べやすい長さに切ったにらを加えてさっと炒める。



【副菜】野菜のピクルス風

材料		2人分
	カリフラワー	40g
	パプリカ(赤)	10g
	パプリカ(黄)	10g
	だいこん	40g
A	酢	大さじ1強
	砂糖	大さじ1強
	塩	少々
	こしょう	少々

《作り方》

- ① カリフラワーは小房に分けてゆでる。パプリカはせん切りにする。
- ② だいこんはいちょう切りにして、塩もみ(分量外)をして水で洗う。
- ③ 鍋に A を入れてよく混ぜ、煮立てる。
- ④ ①、②をボウルに入れて、③をかけて味をなじませる。

【汁物】えのきとキムチのスープ

材料	2人分
えのきたけ	20g
白菜キムチ	30g
鶏がらスープの素	小さじ1/2
水	300ml
塩	少々
こしょう	少々

《作り方》

- ① えのきたけは 3 等分の長さに切る。キムチは食べやすい長さに切る。
- ② 鍋に鶏がらスープの素、水、えのきたけを入れて中火にかける。沸騰したらキムチを加え、弱火の中火で 2 分程煮る。
- ③ 塩、こしょうで味を調える。

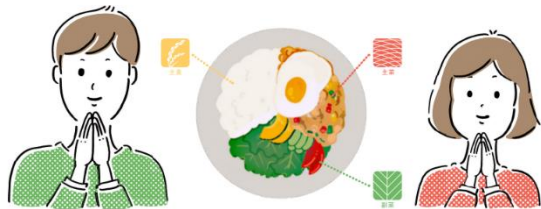
【デザート】パイナップルゼリー

材料	6 個分 (作りやすい分量)
パイナップル缶(果肉)	260g
パイナップル缶(シロップ)	150ml
水	150ml
砂糖	大さじ2
レモン汁	小さじ1
A	ゼラチン
	水

《作り方》

- ① A を合わせてふやかしておく。
- ② パイナップルの果肉は一口大に切り、器に入れておく。
- ③ 鍋に水、砂糖を入れ、火にかけて煮溶かし、火を止めてから①を加えて溶かす。シロップとレモン汁も加えて混ぜる。
- ④ ②に③を流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

9月は『食生活改善普及運動月間』です



食事をおいしく、バランスよく

主食・主菜・副菜は、健康な食事の第一歩。多様な食品から、からだに必要な栄養素をバランスよくとる秘訣は、毎日の食事で、主食・主菜・副菜を組み合わせる食べことです。若い世代を中心に、バランスのとれた食事がとりにくくなっている状況がみられます。

主食・主菜・副菜をそろえましょう



主食

(ごはん・パン・麺類など)

炭水化物を多く含み、体を動かすエネルギーのもとになる。



主菜

(肉・魚・卵・大豆製品など)

たんぱく質を多く含み、体を作るもとになる。



副菜

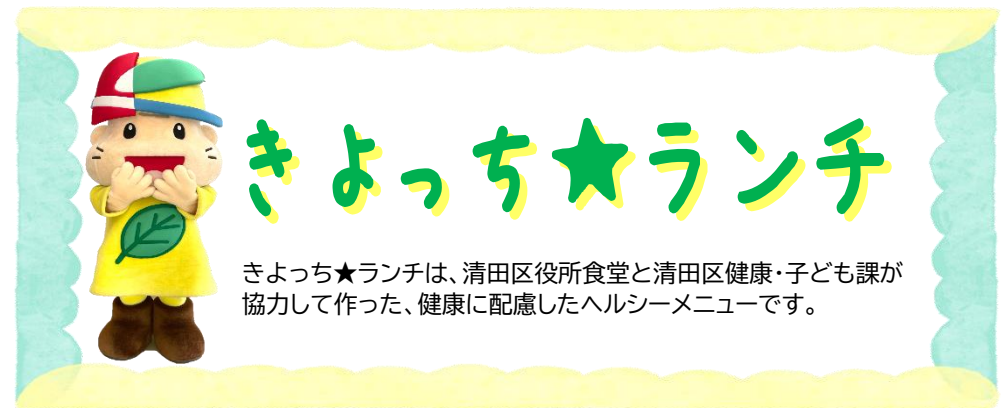
(野菜・海藻・きのこなど)

ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含み、体の調子をととのえる。



果物、牛乳・乳製品

主食・主菜・副菜をそろえても、不足しがちなビタミンとカルシウムを補うために、1日のどこかで果物と牛乳・乳製品をとるようにしましょう。



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17日(火)

【本日の献立】

- ・ ごはん
- ・ 野菜たっぷり牛プルコギ
- ・ 野菜のピクルス風
- ・ えのきとキムチのスープ
- ・ パイナップルゼリー

	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	630kcal	500~650kcal
脂質エネルギー比	22.1%	25%程度
食塩相当量	3.0g	3.0g程度
野菜の量	167g	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15日(火)です!

※10月はきよっち★ランチを2回提供します。

献立作成・問合せ先:清田区健康・子ども課管理栄養士