



主食・主菜・副菜をそろえましょう!

【主食】ごはん(1人160g)

【主菜】鮭とかぼちゃのクリームグラタン

材料	2人分
鮭	70g×2切れ
〔塩	少々
〔こしょう	少々
かぼちゃ	100g
たまねぎ	50g
小松菜	40g
バター	小さじ2
小麦粉	大さじ1
牛乳	200ml
A〔塩	小さじ1/6
〔こしょう	少々
ピザ用チーズ	20g

《作り方》

- ① 鮭は食べやすい大きさに切り、塩・こしょうで下味をつけ、フライパンで両面焼き、耐熱皿に入れる。
- ② かぼちゃは小さめの一口大に切り、耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジで2~3分ほど加熱する。
- ③ たまねぎはうす切りにする。小松菜は3cm長さに切る。
- ④ フライパンを中火で熱してバターを溶かし、たまねぎ、小松菜の順に炒める。小麦粉を加え、さらに炒める。
- ⑤ ④に牛乳を少しずつ加え、かき混ぜながらとろみがつくまで火をかけ、Aで味を調える。
- ⑥ ⑤に②を加えて①の耐熱皿にかける。ピザ用チーズをのせて、トースターでこんがり焼き色がつくまで焼く。

【デザート】季節の果物

材料	2人分
りんご	1/2個

【副菜】大根とさつまいものサラダ

材料	2人分	
大根	60g	
さつまいも(皮つき)	60g	
豆苗	20g	
A〔	オリーブ油	小さじ1
	塩	少々
	ブラックペパー	少々

《作り方》

- ① 大根はせん切りにして塩もみ(分量外)をし、水で洗い水気を切る。
- ② さつまいもはせん切りにしてゆでる。
- ③ 豆苗は2等分にして軽くゆでる。
- ④ ボウルにAを合わせ、①、②、③を和える。

【汁物】ジュリエヌスープ

材料	2人分
たまねぎ	30g
にんじん	20g
セロリ	20g
固形コンソメ	1/3個
水	300ml
塩	少々
こしょう	少々
パセリ(乾燥)	少々

《作り方》

- ① たまねぎ、にんじん、セロリはせん切りにする。
- ② 鍋に水、コンソメを入れて煮立て、①を加えて煮る。
- ③ 塩、こしょうで味を調え、器に盛り、パセリを散らす。



ジュリエヌとはフランス語で「せん切り」という意味です!

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

主食

3



主菜

1

副菜

2

何をどれだけ食べたらいいかを知る方法に「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

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15日(火)

【本日の献立】

- ・ごはん
- ・鮭とかぼちゃのクリームグラタン
- ・大根とさつまいものサラダ
- ・ジュリエヌスープ
- ・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	623kcal	500~650kcal
脂質エネルギー比	22.4%	25%程度
食塩相当量	2.4g	3.0g程度
野菜の量	170g	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(水)です!
※10月はきよっち★ランチを2回提供します!