

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

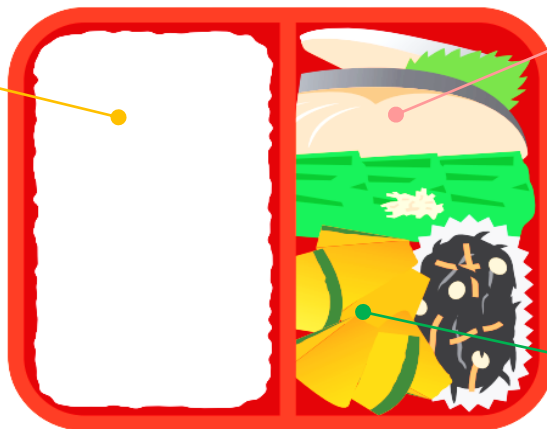
主食・主菜・副菜は、健康な食事の第一歩。多様な食品から、からだに必要な栄養素をバランスよくとる秘訣は、毎日の食事で、主食・主菜・副菜を組み合わせる食べ方です。

主食 3 : 主菜 1 : 副菜 2
の割合になることが理想的です

主食

ごはん、
パン、麺類

体を動かす
エネルギー
のもとになる
炭水化物の
供給源



主菜

肉、魚、卵、
大豆製品

体をつくるたんぱく質
の供給源

副菜

野菜、海藻、
きのこなど

体の調子をととのえる
ビタミン・ミネラルの供給源



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20日(火)

【本日の献立】

- ・ ごはん
- ・ 鮭の中華炒め
- ・ ほうれん草ともやしのピリ辛あえ
- ・ わかめスープ
- ・ 杏仁豆腐

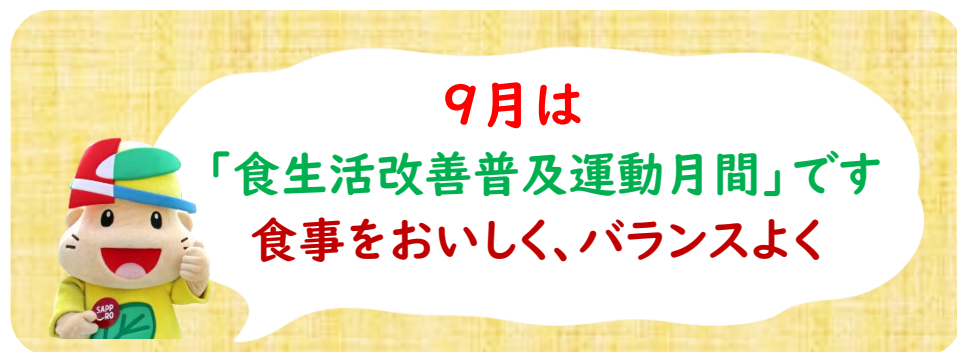
	本日の栄養価	ヘルシーメニュー基準 (1食あたり)
エネルギー	595kcal	500~650kcal
脂質エネルギー比	25.9%	25%程度
食塩相当量	3.0g	3.0g程度
野菜の量	186g	100g以上

※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18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



主食(ごはん・パン・めん類)・主菜(肉・魚・卵・大豆製品)・副菜(野菜・海藻・きのこ)をそろえた食事は、からだに必要な栄養素をとりやすく、バランスの良い食事の基本です。

【主食】ごはん(1人 160g)

【主菜】鮭の中華炒め

材料	2人分	
生鮭（70g）	2切れ	
こしょう	少々	
酒	小さじ 1	
片栗粉	適量	
揚げ油	適量	
赤パプリカ	40g	
チンゲン菜	80g	
たけのこ水煮	40g	
しょうが	1/2 かけ	
にんにく	1/2 かけ	
ごま油	小さじ 2	
A	水	大さじ 1 と 1/2
	酒	大さじ 1/2
	しょうゆ	小さじ 2 と 1/2
	オイスターソース	小さじ 1
	砂糖	小さじ 1 と 1/2
	豆板醤	小さじ 1/2 弱

《作り方》

- ① 鮭は骨を除いて大きめの一口大に切り、こしょうと酒で下味をつける。片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ② 赤パプリカとたけのこは乱切り、チンゲン菜はざく切り、しょうがとにんにくはみじん切りにする。
- ③ フライパンにごま油を熱し、しょうがとにんにくを炒める。香りが出てきたら赤パプリカとたけのこ、チンゲン菜を加えて更に炒める。
- ④ ①の鮭を加え、Aの調味料をからめる。

【副菜】ほうれん草ともやしのピリ辛あえ

材料	2人分	
ほうれん草	80 g	
もやし	100 g	
A	酢	大さじ 1/2
	めんつゆ (3倍濃縮)	小さじ 1
	ごま油	小さじ 1
	一味唐辛子	少々

《作り方》

- ① ほうれん草ともやしはゆでて水けをきり、食べやすい長さに切る。
- ② Aの調味料であえる。

【汁物】わかめスープ

材料	2人分	
乾燥わかめ	1.5 g	
えのきたけ	50 g	
長ねぎ	20 g	
A {	白ごま	小さじ 2/3
	鶏がらスープの素	小さじ 1/2
	塩	少々
水	300m l	

《作り方》

- ① 乾燥わかめは水で戻す。えのきたけは石づきをとり3cmの長さに切る。長ねぎはせん切りにする。
- ② 鍋にAと分量の水を入れて火にかけ、煮立ったらえのきだけを加えて2~3分煮る。
- ③ わかめ、長ねぎを入れてひと煮たちさせる。

【デザート】杏仁豆腐

材料	2人分
粉寒天	1.5g
水	50ml
牛乳	100ml
砂糖	大さじ1
アーモンドエッセンス	少々
みかん缶果肉	30g

《作り方》

- ① 水に粉寒天を入れ、かき混ぜながら沸騰させて溶かす。
- ② 砂糖を加えて溶かし、火を止める。牛乳を少しずつ加えながら混ぜ、アーモンドエッセンスを入れる。
- ③ 器に入れて、あら熱がとれたら、冷蔵庫で冷やし固め、みかん缶果肉を飾る。