



主食・主菜・副菜をそろえましょう！

札幌市の学校給食のレシピです！
特製のねぎたれがおいしさのヒミツ！

【主食】ごはん(1人160 g)

【主菜】鶏むね肉のヘルシーチキン南蛮

材料	2人分
鶏むね肉	160g
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	大さじ2
卵	1/2個
油	大さじ1/2
A [ポン酢しょうゆ]	大さじ1
[砂糖]	小さじ1/2
レタス	40g
パプリカ(赤)	20g
らっきょう (甘酢漬け)	30g
マヨネーズ	大さじ2弱

《作り方》

1. 鶏むね肉はそぎ切りにして、塩、こしょうをふる。
2. レタスは細切り、パプリカはせん切りにして合わせておく。
3. らっきょうは粗みじん切りにして、マヨネーズと合わせておく。
4. 1に小麦粉を薄くまぶし、溶いた卵を絡める。
5. フライパンに油を熱し、4を入れて両面火が通るまで焼く。
6. フライパンの余計な油をふき取り、Aを加え、肉に絡める。
7. 器に2を敷き、6を盛り付け、3をのせる。

【デザート】バナナヨーグルト

材料	2人分
ヨーグルト(無糖)	100g
バナナ	50g
きな粉	大さじ1/2
はちみつ	小さじ1

《作り方》

1. 器にヨーグルトを盛り、一口大に切ったバナナを入れる。
2. 1にきな粉をふりかけ、最後にはちみつをかける。

【副菜】ナムル(ねぎたれ)

材料	2人分	
ハム	10g	
ほうれん草	30g	
もやし	60g	
にんじん	10g	
A [しょうゆ]	小さじ1	
	砂糖	小さじ1/6
	酢	小さじ1/4
	しょうが	少々
	にんにく	少々
	長ねぎ	少々
	ごま油	小さじ1/4
[トウバンジャン]	少々	
白いりごま	少々	

《作り方》

1. しょうが、にんにくはすりおろし、長ねぎはみじん切りにし、Aの調味料と一緒に加熱して冷ます。
2. ハムはせん切りにする。にんじんはせん切りにし、ゆでて冷ます。ほうれん草は2~3cmに切り、ゆでて冷ます。もやしは水からゆでて冷ます。
3. 野菜は水気を切り、ハム、白いりごま、1と混ぜる。

【汁物】白菜としめじのスープ

材料	2人分
白菜	40g
にんじん	10g
しめじ	20g
コンソメ	1/3個
水	300ml
塩	少々
こしょう	少々

《作り方》

1. 白菜は短冊切り、にんじんはせん切りにする。しめじは小房に分ける。
2. 鍋に水、コンソメを入れて煮立て、1を加えて煮る。
3. 野菜に火が通ったら塩、こしょうで味を調える。

主食・主菜・副菜を そろえて食べましょう

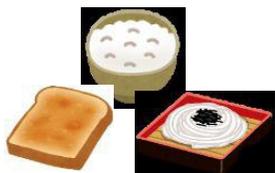
食事を作るとき、選ぶときに、栄養的な働きが異なる料理(主食・主菜・副菜)を組み合わせることを意識すると、体に必要な栄養素をバランスよくとることができます。バランスのよい食事ですぐに元気に過ごしましょう。



主食・主菜・副菜をそろえて

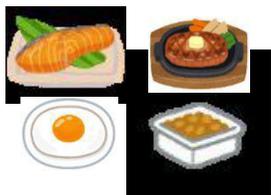
主食

(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。



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。



2月17日(火)

【本日の献立】

- ・ごはん
- ・鶏むね肉のヘルシーチキン南蛮
- ・ナムル(ねぎたれ)
- ・白菜としめじのスープ
- ・バナナヨーグルト

	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	618kcal	500~650kcal
脂質エネルギー比	25.5%	25%程度
食塩相当量	2.9g	3.0g未満
野菜の量	123g	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。



次のきよっち★ランチは3月17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