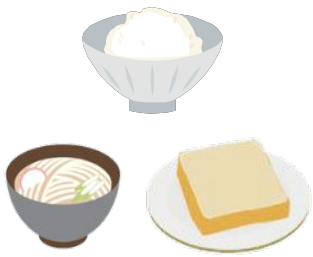
バランスのとれた食事の3つのポイント

①主食・主菜・副菜のそろった食事をしましょう

主食

ごはん・パン・麺類

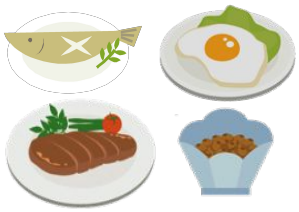
体を動かすエネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれています。



主菜

肉・魚・卵・大豆製品

血や肉をつく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

体の調子をととのえるビタミン、ミネラル、食物繊維などが多く含まれています。



1日3回
ベジだべさ！

②野菜は1日3回食べましょう

札幌市の調査によると、野菜を食べる回数が多いほど、野菜の目標量**350g**をとれている傾向にあることがわかっています。

目標量※
1日
男性7.5g未満
女性6.5g未満

③食塩のとりすぎに注意しましょう

札幌市民20歳以上の平均摂取量は男性10.1g、女性8.9g。食塩をとりすぎていると思う人は約2割でしたが、実際とりすぎている人は約7割でした。

※日本人の食事摂取基準2025年版

健康寿命をのばそう！

ヘルシーメニュー

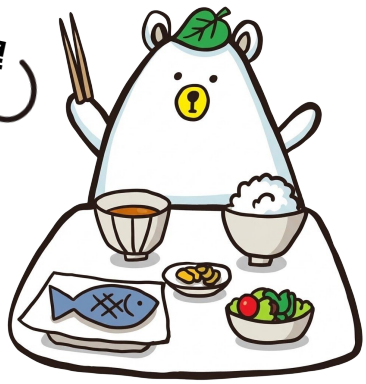
令和8年10月28日(水)

献立作成・問い合わせ先：南保健センター管理栄養士

【本日の献立】

南区ご当地健康料理 第2弾！

- ご飯
- さつまいもソースのハンバーグ
- 大根のマーマレード漬け
- 小松菜のごま酢サラダ
- くだもの

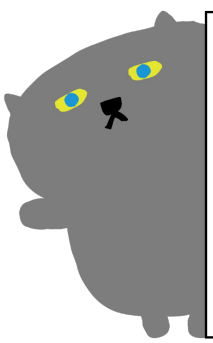




	本日の栄養価	ヘルシーメニュー基準※
エネルギー	612kcal	500～650kcal
たんぱく質	20.4g	―
脂肪エネルギー比	26.0%	25%程度
食塩相当量	2.8g	3.0g未満
野菜使用量	160g	100g以上

※「ヘルシーメニュー」とは健康に配慮したメニューであり、栄養バランスの良い食事の参考になるように、献立を考えたものです。
（「札幌市食育サポート企業等」推進事業実施要領内4ページ記載の「健康に配慮したメニュー基準」に基づく）

★アンケートにご協力ください



この度はヘルシーメニューをご購入いただきありがとうございました。
今後の参考にさせていただきますので、左記のフォームよりアンケートにご協力をお願いいたします。

※本アンケートで収集した情報は、サービス向上のための分析にのみ使用し、それ以外の目的には使用いたしません。

【主食】 ごはん(1人150g)



【主菜】 さつまいもソースの ハンバーグ

材料	2人分
豚ひき肉	140g
たまねぎ	1/2個(70g)
片栗粉	大さじ1強
食塩	少々
こしょう	少々
油	小さじ2
トマトケチャップ	大さじ1
中濃ソース	大さじ1強
レーズン	大さじ2杯位
バター	小さじ1/2(2g)
〈さつまいもソース〉	
さつまいも	60g
無調整豆乳	40ml
ブロッコリー	10g
顆粒コンソメ	小さじ1/3
食塩	少々
こしょう	少々
〈付け合わせ〉	
ブロッコリー	4房

このメニューは、市立札幌みなみの杜高等支援学校で開催された「9期生メニューコンテスト」から選ばれた「とろ～りチーズのさつまいもハンバーグ」が元になっています。

〈作り方〉

① たまねぎ、レーズンは細かいみじん切りにする。
②ボウルまたはビニール袋にひき肉、たまねぎ、片栗粉、塩、こしょうを入れて混ぜ合わせる。2等分にして小判形を整える。
③フライパンに油を入れて中火で熱し、②を中火で2～3分程焼く。
④焼き色がついたらひっくり返し、弱火で8分程蒸し焼きにする。
⑤火を止め、フタをしたまま5分程置き、いったん皿に取り出しておく。
⑥⑤のフライパンに残った脂を軽くふき取り、トマトケチャップ、中濃ソース、レーズンを加えてひと煮立ちさせる。
⑦火を止めハンバーグをフライパンに戻し、ソースを絡めたら、皿に盛りつけておく。
〈さつまいもソース〉
①ブロッコリーは軟らかくゆで、みじん切りにする。
②さつまいもは皮をむき、1センチ幅くらいに切り、水にさらしあくを抜く。
やわらかくなるまで茹でて、ザルに開け、水気を切る。鍋に戻し、なめらかになるまでつぶす。
③豆乳、コンソメを加え、好みの固さになるまで水分を飛ばしたら火を止め、ブロッコリーを加えて混ぜ合わせる。
④塩、コショウで味を調え、ハンバーグの上に盛り付ける。

【副菜】 大根のマーマレード漬け

材料	2人分
大根	120g(3㌢位)
塩	小さじ1/6
マーマレードジャム	小さじ2



〈作り方〉

① 大根は薄めのいちょう切りにし、塩をふり 5 分程度おく。
② ①の水気をしぼり、マーマレードであえる。

【副菜】 小松菜のごま酢サラダ



材料	2人分
小松菜	100g
パプリカ	20g
ツナ油漬け缶	1/2缶
白すりごま	小さじ2
しょうゆ	小さじ1/2強
砂糖	小さじ1
レモン汁	大さじ¼
塩	少々

〈作り方〉

① 小松菜はゆでて冷水にとり、2cm長さに切ってしっかり水を絞る。パプリカはせん切りする。
② すべての材料をあえる。

小松菜を、ほうれん草や水菜、チンゲンサイ、白菜に代えてもいいでしょう。

【くだもの】 季節のくだもの（栄養価はりんごで計算）

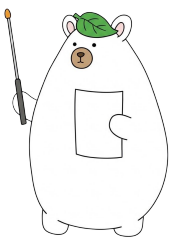
※入荷の都合で材料を変更する場合があります。ご了承ください。

簡単！10食品群チェック

「たくさん」よりも**「まんべんなく」**毎日10の食品群を摂取すると、低栄養予防、健康寿命の延伸につながります。合言葉は、**さあ、にぎやかにいただく**

STEP1 1日で食べた食品群に〇を付けます。
（ヘルシーメニューで使った食品のところには〇を付けてあります。）

STEP2 〇がついた数をその日の点数とします。
10点に近いほど**「まんべんなく」**食べられていることになります！



	さかな類	**あ**ぶら	**に**く類	**ぎゅ**うにゅう	**や**さい（緑黄色野菜）	**か**いそう	**い**も類	**た**まご	**だ**いず	**く**だもの	合計
今日	〇	〇	〇		〇	〇			〇	〇	
/											
/											

明日以降も自宅でチェック！