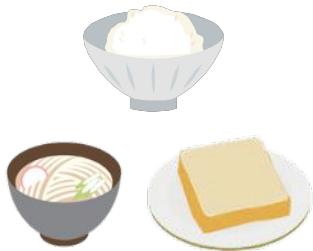


バランスのとれた食事の3つのポイント

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

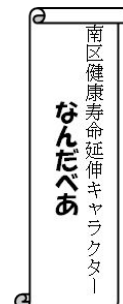
令和8年5月27日(水)

献立作成・問い合わせ先：南保健センター管理栄養士

☎011-581-5211

【本日の献立】

- ・ご飯
- ・鶏肉の香味焼き
- ・ブロッコリーのおかかポン酢和え
- ・キャベツのミルクスープ
- ・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	617kcal	500~650kcal
たんぱく質	27.5g	
脂肪エネルギー比	25.7%	25%程度
食塩相当量	2.6g	3.0g未満
野菜使用量	207g	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】 鶏肉の香味焼き

材料	2人分
鶏もも肉	200g(1枚)
サラダ油	小さじ2
長ねぎ(飾り用)	5cm
れんこん	80g(小1節)
サニーレタス	2枚
ミニトマト	4個
<香味だれ>	
A 長ねぎ(みじん切り)	大さじ1
にんにく(みじん切り)	小さじ1
しょうが(みじん切り)	小さじ1
一味唐辛子	少々
砂糖	小さじ2強
しょうゆ	大さじ1強
ごま油	大さじ1/2強
白いりごま	小さじ1/2

〈作り方〉

- ① 鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。ねぎはせん切りにして水にさらし、水気を切る。れんこんは5mm厚さの半月切りにし、水にさらす。Aを合わせて香味だれを作る。
- ② フライパンにサラダ油を熱し鶏肉を皮目から焼く。きつね色になったら裏返し、れんこんを加えて蓋をし、4～5分蒸し焼きにする。A加えて更に2分程蒸し焼きにする。蓋を取り、たれにつやが出るまで煮つめる。
- ③ サニーレタスの上に鶏肉とれんこんを盛り付け、長ねぎを飾り、ミニトマトを添える。

※にんにく、しょうがはチューブでも可
焼き肉のたれを使うと、もっと手軽



【副菜】 ブロッコリーのおかかポン酢あえ

材料	2人分
ブロッコリー	100g(1/3房位)
にんじん	20g(3㍻位)
ポン酢しょうゆ	小さじ2
かつお節	1g(小袋1つ)

〈作り方〉

- ① ブロッコリーは小房に分けてゆでる。にんじんは千切りにしてゆでる。
- ② ①をポン酢しょうゆとかつお節であえる。

【副菜 キャベツのミルクスープ】

材料	2人分
キャベツ	50g(葉1/2枚)
たまねぎ	40g(1/4個)
はんぺん	10g(1/10枚)
低脂肪牛乳	200ml
水	100ml
サラダ油	小さじ1
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
パセリ(乾燥)	適量

〈作り方〉

- ①キャベツは太めの千切り、たまねぎは薄切りにする。はんぺんは小さめの色紙切りにする。
 - ② 鍋に油を熱し、たまねぎを透明になるまで炒め、キャベツ、はんぺん、水、塩を加え、ふたをして煮る。
 - ③ キャベツが柔らかくなったら牛乳を加え、塩こしょうで味を調える。
 - ④ 器に盛り、パセリを散らす。
- ※牛乳を加えたら、沸騰しないように気を付けましょう♪

【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。

～食生活のヒントはホームページでも紹介しています～

生活習慣病
予防は何か
ら始める？

離乳食のすすめ方・
作り方を知りたい
...

レシピを知
りたい

妊娠中の食生活の
ポイントは？



▲札幌市公式HP「食育情報」