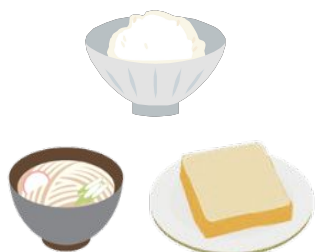


バランスのとれた食事の3つのポイント

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9月30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】

- ・ご飯
- ・豆腐のステーキ韓国風
- ・ブロッコリーのおろし和え
- ・飛鳥汁
- ・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	634kcal	500～650kcal
たんぱく質	23.3g	—
脂肪エネルギー比	24.6%	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

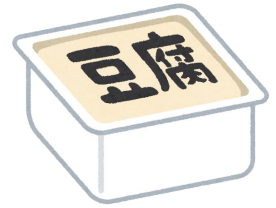


この度はヘルシーメニューをご購入いただき
ありがとうございました。
今後の参考にさせていただきますので、左記
のフォームよりアンケートにご協力をお願い
いたします。

※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】 豆腐ステーキ韓国風



材料	2人分
木綿豆腐	1/2丁(200g)
片栗粉	大さじ1
小ねぎ	1/2本
韓国のり	1/2枚
ごま油	大さじ1
A { しょうゆ	小さじ1
コチュジャン	小さじ1弱
砂糖	小さじ1
おろしにんにく	小さじ1
水	大さじ1
〈付け合わせ〉	
ミニトマト	4個
水菜	3等長さに切ったものふたつかみ

〈作り方〉

- ① 木綿豆腐は4等分にし、キッチンペーパーにくるんで耐熱皿に入れ、電子レンジに1分程度かけて水切りする。
- ② フライパンにごま油を熱し、片栗粉をまぶした豆腐をこんがり焼く。合わせておいたAをからませる。
- ③ 器に②を盛り、ちぎった韓国のりと小口切りした小ねぎを散らし、ミニトマトと水菜を添える。



【副菜】 ブロッコリーのおろしあえ

材料	2人分
ブロッコリー	1/6個
大根	3等位
なめたけびん詰め	大さじ1

〈作り方〉

- ① ブロッコリーは小房に分け、茹でる。大根はすりおろし、軽く水分を切る。
- ② ブロッコリー、大根おろし、なめたけをあえる。

ブロッコリーが指定野菜になりました！

指定野菜とは、消費量が非常に多く、国民の食生活に欠かせない重要なおもな野菜として、農林水産省が「野菜生産出荷安定法」に基づいて定める野菜です。ブロッコリーは、1974年のジャガイモ以来52年ぶりとなる新品目として、2026年4月に指定野菜に追加されました。

ブロッコリーのビタミンCは、いちごの2倍。小房2～3個で、1日分のビタミンCがとれます。β-カロテンやカルシウムの代謝を促進し、骨を作るの働きを高めるビタミンKが豊富。乳製品と一緒に食べると吸収UPです。

【汁物】 飛鳥汁(あすかじる)

材料	2人分
鶏もも肉(皮なし)	60g(1/5枚)
白菜	1/2枚
生しいたけ	1枚
ごぼう	1/5本
にんじん	3センチ位
じゃが芋	小1個
長ねぎ	1/5本
A だし汁	150ml
顆粒鶏がらスープの素	小さじ1/2
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
牛乳	1/2カップ
みそ	小さじ1

〈作り方〉

- ① 鶏もも肉は一口大に切る。白菜はそぎ切り。しいたけは薄切り。ごぼうはさがきにし水にさらす。人参は短冊切りにする。じゃが芋は皮をむき、ひとくち大に切って水にさらす。長ねぎは小口切りにする。
- ② ①の長ねぎ以外の材料とAを鍋に入れて火にかける。人参が柔らかくなったら長ねぎ、牛乳、みそを入れ、味を調える。

飛鳥汁(あすかじる)とは？

牛乳と鶏肉、季節の野菜が入ったみそ汁。飛鳥時代に中国の旧王朝・唐から牛乳と鶏肉料理が伝わり、貴族の間で食べられていました。いったんは廃れたのですが、現在は奈良県の郷土汁として復活しています。牛乳が苦手な人でも食べやすい洋風のみそ汁です。

【くだもの】 季節のくだもの(栄養価はりんごで栄養価計算しています)

※材料の仕入れ等により、予告なく、献立を変更することがあります。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～

レシピを知りたい

生活習慣病予防は
何から始める？



離乳食のすすめ方・
作り方がわからない...

妊娠中の食生活の
ポイントは？



▲札幌市公式HP「食育情報」