



ヘルシー定食

毎月19日は
「食育」の日

毎月19日は
「食育」の日

【12月17日のメニュー】

- ・ご飯
- ・ポトフ風スープ
- ・ガリパタチキン
- ・グリーンサラダ
- ・りんごゼリー

	ヘルシーメニュー基準	左記メニューの栄養価
エネルギー	500～650kcal	650kcal
脂質 (脂肪エネルギー比)	13.8～18.0g (25%)	15.3g (21.2%)
食塩相当量	3.0g	2.9g
野菜量	100g以上	145g

バランスよく食べるには、毎食、主食・主菜・副菜をそろえることが大切です！

主食

ごはん・パン・めん類など
主に炭水化物が多く含まれているもの



体を動かしたり頭を働かせるエネルギー源

主菜

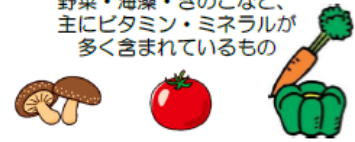
肉・魚・卵・大豆製品など
主にたんぱく質が多く含まれているもの



血や肉をつくるはたらきがある

副菜

野菜・海藻・きのこなど、
主にビタミン・ミネラルが
多く含まれているもの



体の調子をととのえるはたらきがある

知って役立つ！栄養成分表示

食品パッケージにある栄養成分表示は、バランスのとれた食生活のための情報源です。

栄養成分表示とは？

容器包装に入っている加工食品や添加物に含まれている、エネルギー（熱量）とたんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量等の栄養成分の量を示したものです。5項目以外にビタミンやミネラルなどが表示されていることもあります。

	栄養成分表示 1個（100g）当たり	
	エネルギー	67kcal
	たんぱく質	4.3g
	脂 質	0.2g
	炭 水 化 物	11.9g
	食塩相当量	0.2g
	カルシウム	120mg



名称	〇×△弁当
栄養成分表示	1包装当たり
熱量	580kcal
たんぱく質	29.6g
脂質	10.0g
炭水化物	91.9g
食塩相当量	3.8g

栄養成分表示は、健康や栄養を考えて食品を選ぶときの参考になります。表示を確認して自分に合った食品を選び、上手に活用することが健康的な食生活につながります。体調や健康状態に合わせて気になる成分をチェックしましょう。

1日に必要なエネルギー・栄養成分量の目安（1食分はこの1/3が目安です）

	男性					女性				
年齢	18～29歳	30～49歳	50～64歳	65～74歳	75歳以上	18～29歳	30～49歳	50～64歳	65～74歳	75歳以上
エネルギー (kcal)	2,650	2,700	2,600	2,400	2,100	2,000	2,050	1,950	1,850	1,650
たんぱく質 (g)	86～133	88～135	91～130	90～120	79～105	65～100	67～103	68～98	69～93	62～83
脂 質 (g)	59～88	60～90	58～87	53～80	47～70	44～67	46～68	43～65	41～62	37～55
炭水化物 (g)	331～431	338～439	325～423	300～390	263～341	250～325	256～333	244～317	231～301	206～268
食塩相当量 (g)	7.5g未満					6.5g未満				

～日本人の食事摂取基準（2020年版）から身体活動レベルが「ふつう」の場合

献立・パンフレット作成：手稲区健康・子ども課管理栄養士

ヘルシー定食

※献立や食材等は仕入れの都合上、変更することもあります。

材 料 名		分 量(2人分)	作 り 方
ご飯(主食)			
米		1合	① 米は普通に炊く。
ポトフ風スープ(副菜)			
にんじん	30g	① にんじんは小さめの乱切りにする。 たまねぎとキャベツは大きめの角切りにする。 さつまいもは皮をむかず、半月切りにする。 ② 鍋に水とコンソメの素、にんじん、たまねぎを入れて煮る。 ③ ②にキャベツとさつまいもを加えて煮る。 塩、こしょうで味を調える。	
たまねぎ	40g		
キャベツ	70g		
さつまいも	40g		
水	300ml		
コンソメの素	4g		
塩	少々		
こしょう	少々		
ガリパタチキン(主菜)			
鶏もも(皮なし)肉	240g	① 鶏もも肉は一口大に切り、酒をふり、塩、こしょうをして、薄力粉をまぶす。 ② しめじは小房に分ける。 にんじんは乱切りにし、ゆでておく。 ③ にんにくは皮をむいてすりおろし、Aを混ぜる。 ④ フライパンにサラダ油を熱し、①を焼く。 ⑤ ④の鶏もも肉に火がとおったら、②とAを加えて炒める。 味がなじんだら、仕上げにバターを入れる。	
酒	小さじ1・1/2		
塩	少々		
こしょう	少々		
薄力粉	適宜		
しめじ	50g		
にんじん	20g		
サラダ油	小さじ2		
しょうゆ	小さじ2・2/3		
酒	小さじ1		
A みりん	小さじ1		
砂糖	小さじ2		
にんにく	10g		
バター	10g		
グリーンサラダ(副菜)			
レタス	40g	① レタスは食べやすい大きさにちぎる 水菜は3cm長さに切る。きゅうりは輪切りにする。 赤パプリカはせん切りにする。 冷凍むき枝豆は、さっとゆでる。 ② Aを混ぜ合わせる。 ③ ①を合わせ、器に盛り、Aをふりかける。	
水菜	10g		
きゅうり	40g		
赤パプリカ	10g		
冷凍むき枝豆	20g		
しょうゆ	小さじ1		
A みりん	小さじ2/3		
酢	小さじ1/2		
オリーブ油	小さじ1/2		
りんごゼリー			
りんごジュース	120ml	① 粉ゼラチンは水につけてふやかす。(粉ゼラチンの扱いは製品の表示どおりに) ② 鍋にりんごジュースを入れて温め、粉ゼラチンを入れて混ぜ、よく溶かす。 ③ ②を器に入れ、あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。	
粉ゼラチン	4g		
水	適量		

