ヘルシー定食

栄養の日

毎月4日は「栄養の日」

【10月15日のメニュー】

- きのこご飯
- ふのりのみそ汁
- 鮭フライ
- かぼちゃのサラダ
- 果物

	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	641kcal
脂質 （脂肪エネルギー比）	13.8～18.0ｇ （25%）	17.1ｇ （24.0%）
食塩相当量	3.0ｇ	2.4ｇ
野菜量	100ｇ以上	150ｇ

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！

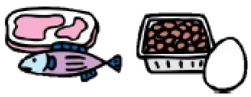
主食

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

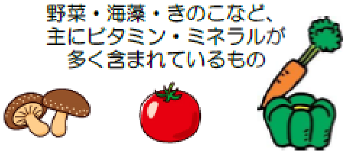
肉・魚・卵・大豆製品など
主にたんぱく質が多く含まれているもの



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

みんなですすめよう！

さっぽろ食スタイル

栄養バランスのとれた健康的な食事に、北海道の豊かな食材を使用した食事を「北海道型食生活」としています。札幌市では、さらに買い物から調理、片付け、保存まで環境に配慮した食生活を「さっぽろ食スタイル」として提案しています。

環境に配慮した食生活を！

【買い物・保存で】

例）・買い物にはエコバックを持参する
・買い物前に在庫を確認し必要なだけ買う
・保存ができる期間を考えて買う
・冷蔵庫はつめすぎないようにして節電する
・冷蔵庫に保存しなくても良い食材は、室温で保存する

【片付けで】

例）・油やソース等の汚れは拭きとってから洗う
・食器を洗う時、水を出しっぱなしにしない

【調理で】

・乾物等の利用

常温で保存でき、使い勝手のよい乾物、缶詰等を上手に利用する。

・同時調理

オーブンやグリルを使って 2 品以上を一度に作る、パスタと野菜を同時にゆでる、など。

・ごみを少なくする

食材を最大限に生かし、丸ごと使える食材は捨てずに使う。

・保温調理

加熱して沸騰させた鍋を、バスタオルなどで包んで、余熱を利用して料理を仕上げる。

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
きのこご飯(主食)		
米	1合	❶ 米は洗ってざるに上げる。
干しいたけ	2枚	❷ 干しいたけは水につけて戻し、せん切りにする。
しめじ	30ｇ	（戻し汁はとっておく）
まいたけ	30ｇ	しめじとまいたけは、石づきを取って小房に分ける。
にんじん	20ｇ	にんじんはせん切り、小揚げは縦1/3に切ってから
小揚げ	1/2枚	細切りにする。
A しょうゆ	小さじ1・1/3	❸ 炊飯器に米を入れ、干しいたけの戻し汁とAを入れ、
A みりん	小さじ1・1/3	１合の目盛まで水を足し、②の具材をのせて炊く。
A 塩	少々	❹ ③が炊き上がったら、器に盛り、３㎝長さに切った
かいわれ大根	10ｇ	かいわれ大根をのせる。
ふのりのみそ汁		
干ふのり	１ｇ	❶ 長ねぎは斜め薄切りにする。
長ねぎ	40ｇ	❷ 鍋にだし汁を沸かし、みそを溶き入れ、干ふのりと長ねぎを
だし汁	300ml	入れる。
みそ	小さじ2	
鮭フライ(主菜)		
生鮭	60ｇ×2切れ	❶ 生鮭に塩、こしょうをふる。
塩	少々	❷ ①に薄力粉をまぶし、溶き卵にくぐらせてから、
こしょう	少々	乾燥パン粉をつける。
薄力粉	適宜	❸ サラダ油を熱して、②を揚げる。
卵	適宜	❹ キャベツはせん切り、水菜は３㎝長さに切る。
乾燥パン粉	適宜	❺ 皿に鮭フライをのせ、ソースをかける。
サラダ油	適宜	キャベツと水菜を盛り、ミニトマトを添える。
キャベツ	40ｇ	
水菜	10ｇ	
ミニトマト	2個	
中濃ソース	小さじ2	
かぼちゃのサラダ(副菜)		
かぼちゃ	100ｇ	❶ かぼちゃは皮の汚れた部分とワタを取り除き、
きゅうり	40ｇ	小さめの乱切りにしてゆでる。
レーズン	6ｇ	❷ かぼちゃがゆであがったら、水気を切り、熱いうちにつぶす。
マヨネーズ	小さじ2・1/2	❸ ②のあら熱がとれたら、輪切りにしたきゅうりとレーズン、
レタス	20ｇ	マヨネーズを混ぜる。
		❹ 器にちぎったレタスを敷き、③を盛る。
果物		
りんご等	100ｇ	1人分50ｇ