



ヘルシー定食



毎月4日は
「栄養の日」

【3月18日のメニュー】

- ・彩りかやくご飯
- ・すりごま入り豆腐汁
- ・豚肉のみそしょうが焼き野菜添え
- ・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	646kcal
脂質 (脂肪エネルギー比)	13.8～18.0g (25%)	17.8g (24.8%)
食塩相当量	3.0g	2.9g
野菜量	100g以上	105g

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

牛乳・乳製品をとりましょう

毎日、牛乳・乳製品をとっていますか？札幌市民は、牛乳・乳製品の摂取が不足しています。牛乳・乳製品には、良質なたんぱく質、ビタミン類、ミネラル類など、様々な栄養素がバランスよく豊富に含まれています。毎日、コップ1杯の牛乳をとるようにこころがけましょう！

牛乳・乳製品の種類

牛乳・乳製品は、原料の違い、成分中の乳脂肪・無脂乳固形分の割合の違いで、さまざまな種類があります。



無脂肪牛乳

生乳からほとんどの乳脂肪分を除いて0.5%未満にしたもの。

低脂肪牛乳

生乳から乳脂肪分を除く0.5%以上1.5%以下にしたもの。

加工乳

生乳に脱脂乳、脱脂粉乳、濃縮乳、クリーム、バターなどの乳製品を加えたもの。無脂乳固形分は8%以上。

乳飲料

生乳や乳製品に、コーヒーや果汁、又は特定の栄養素などを加えたもの。乳固形分3%以上。



「生乳」とは、牛からしぼったままの乳のこと

加熱殺菌

牛乳

生乳を加熱殺菌したもので、成分を除去したり、水や添加物を混ぜたりしていないもの。無脂乳固形分8%以上、乳脂肪分3%以上。

一部の成分を除去

成分調整牛乳

原材料は生乳のみ。牛乳から水分や乳脂肪分、ミネラルなどの一部を除去し、成分を調整したもの。無脂乳固形分は8%以上。

参考文献：北海道牛乳普及協会「牛乳のはなし」
農林水産省「aff」

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
彩りかやくご飯(主食)(副菜)			
A	米	1合	① 米は洗ってざるにあげる。 ② ごぼうは皮をこそげてささがきにし、水にさらしてから水気をきっておく。 にんじんは細切りにする。 干しいたけは水につけて戻し、細切りにする。 (戻し汁はとっておく) 小揚げは縦1/3に切ってから細切りにする。 ③ 鍋にAを入れて煮立て、②を入れて煮る。 ④ ③が煮えたら、具材と煮汁に分けておく。 ⑤ 炊飯器に米を入れ、④の煮汁を入れ、1合の目盛まで水を足し、④の具材をのせて炊く。 ⑥ 卵を割りほぐし、塩と砂糖を混ぜる。 ⑦ フライパンにサラダ油を熱し、⑥の卵を薄く広げ、薄焼き卵を作る。細く切り、錦糸卵にする。 ⑧ ご飯が炊き上がった器に入れ、錦糸卵と解凍した冷凍むき枝豆を散らす。
	ごぼう	40g	
	にんじん	20g	
	干しいたけ	1枚	
	小揚げ	20g	
	だし汁+干しいたけの戻し汁	80ml	
	しょうゆ	小さじ1・1/3	
	酒	小さじ1	
	砂糖	小さじ1/3	
	卵	大1/2個	
	塩	少々	
	砂糖	小さじ2/3	
サラダ油	小さじ1/3		
冷凍むき枝豆	40g		
すりごま入り豆腐汁			
A	木綿豆腐	80g	① 木綿豆腐はさいの目に切る。 だいこんはいちょう切り、長ねぎは斜め薄切りにする。 ② 鍋にだし汁とだいこんを入れて煮る。 ③ ②に塩としょうゆを入れ、木綿豆腐を加えて一煮立ちしたら、長ねぎを放つ。 ④ 器に盛り、すった白ごまをふる。
	だいこん	40g	
	長ねぎ	10g	
	だし汁	300ml	
	塩	少々	
	しょうゆ	小さじ1・1/3	
	白ごま	小さじ2/3	
豚肉のみそしょうが焼き(主菜)			
A	豚もも薄切り肉	90g	① しょうがは皮をむいてすりおろし、Aと混ぜ、豚もも薄切り肉を漬ける。 ② フライパンにサラダ油を熱し、①を焼く。 ③ 皿に②を並べ、フライパンに残った汁をかける。 ④ レタスは手でちぎり、水菜は3cm長さ、にんじんはせん切りにし、③の皿に添える。
	しょうが	10g	
	みそ	小さじ2	
	しょうゆ	小さじ1	
	酒	小さじ2/3	
	砂糖	小さじ1・1/3	
	サラダ油	小さじ1	
	レタス	30g	
	水菜	10g	
	にんじん	10g	
果物			
いちご等		4粒	1人分2粒

