

栄養士さんの 元気 にしび

- (主食) 麦ごはん
- (主菜) 白身魚の南蛮漬け
- (副菜) スナッフえんどうとじゃがいものおかか煮
- (副菜) 木の芽和え
- (おやつ) ミルクもち



※ おやつレシピは別のページで紹介しています。

献立のポイント

主菜が揚げ物のため、副菜には油を使わない煮物や和え物を組み合わせ、エネルギーや脂質が多くなならないよう工夫をしています。南蛮漬けは酸味をきかせ、減塩にもなっています。

この献立の	食塩相当量は	2.0 g
		食塩相当量は1日 男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満を目標に
	野菜量は	120 g
		野菜は1日 350g以上を目標に

献立の栄養価						
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食塩相当量
538 kcal	19.1 g	10.5 g	82.7 g	59 mg	1.9 mg	2.0 g

日本食品標準成分表2020年版(八訂)

※おやつを除く

※ メニューは、日本人の食事摂取基準(2025年版)を参考に、あまり運動していない18~64歳女性が1日に必要な栄養価の1/3量を目安に作成しています。1日に必要な栄養量には個人差があります。年齢や性別、運動量に応じて、主食等で調整しましょう。

食育推進スローガン

食べかたは、生きかただ。

■ 第四次北九州市食育推進計画 ■

<https://www.city.kitakyushu.lg.jp/contents/17200522.html>



食を愛そう、
未来を愛そう、
北九州と。



残しま宣言

※北九州市では、食品ロスを削減するために、食べ物の「残しま宣言」運動に取り組んでいます。捨てるものを少なくして、みんなが笑顔になれる「食事」の輪を広げましょう!

栄養士さんの 元気 にび

(材料:2人分)

(主食)麦ごはん

麦ごはん(1人分) 180g

(主菜)白身魚の南蛮漬け

白身魚	60g×2切れ	① 白身魚は水けをしっかりとふき取り、こしょうをふり、小麦粉をまぶす。
こしょう	少々	② たまねぎは薄切り、にんじん、ピーマンはせん切りにし、それぞれさっとゆでておく。
小麦粉	小さじ1	③ 鍋にAを入れ、強火で煮立て、容器に入れ、あら熱をとる。
たまねぎ	60g	④ ③に②を漬ける。
にんじん	20g	⑤ 魚を180℃に熱した油で揚げ、熱いうちに④に漬け、味をなじませる。
ピーマン	30g	
だし汁	60ml	
砂糖	小さじ1	
塩	小さじ1/4	
酢	小さじ2	
しょうゆ	小さじ1	
みりん	小さじ1	
揚げ油	適量	

(副菜)スナップえんどうとじゃがいものおかか煮

スナップえんどう	50g	① スナップえんどうは筋を取り除き、熱湯で少しかためにゆで、水けをきる。
じゃがいも	120g	② じゃがいもは一口大の乱切りにする。
削りかたお水	2g 適宜 (100ml)	鍋にじゃがいもとAを入れてふたをし、煮立ったら弱火でじゃがいもに火が通るまで煮る。
みりん	小さじ1+1/2	③ 汁けが無くなる直前にスナップえんどうを加えひと煮する。
しょうゆ	小さじ1+1/2	※水はひたひた程度に加える。

(副菜)木の芽和え

ゆでたけのこ	40g	① たけのこは短冊に切ってゆでる。
わけぎ	40g	わけぎはさっとゆで、3cm長さに切る。
乾燥わかめ	1g	わかめは水でもどして、さっとゆでる。
みそ	8g	② 木の芽は刻み、Aを加え①と和える。
砂糖	大さじ1/2	
酢	小さじ1	
木の芽	4枚	

一人分栄養価

※栄養価は調味料等の残量も考慮して計算しています。

献立名	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	カリウム mg	食塩相当量 g
麦ごはん(180g)	272	4.3	0.7	59.0	6	0.7	0	0.07	0.02	0	89	0.0
白身魚の南蛮漬け	171	11.5	9.6	8.9	18	0.3	81	0.22	0.07	16	391	0.8
お か か 煮	65	2.1	0.0	9.7	12	0.6	9	0.09	0.05	28	312	0.7
木 の 芽 和 え	30	1.2	0.2	5.1	23	0.3	47	0.02	0.05	9	181	0.5
合計	538	19.1	10.5	82.7	59	1.9	137	0.40	0.19	53	973	2.0

献立の栄養価は日本人の食事摂取基準(2025年版)を参考に、あまり運動していない18歳から64歳女性の1日の1/3量を目安としています。年齢、性別、運動量に応じて全体量の調整は主食で行いましょう。

この献立の

食塩相当量は 2.0 g

野菜量は 120 g

食塩相当量は男性7.5g未満、女性6.5g未満を目標に

野菜は1日350g以上を目標に