

栄養士さんの 元気 にしび

夏 献立— 1

- (主食) 麦ごはん
- (主菜) 枝豆とひき肉の焼きつくね
- (副菜) 小松菜ともやしのごま和え
- (副菜) 豆乳かぼちゃスープ
- (おやつ) よもぎ蒸しパン



※ 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

主菜の焼きつくねは、彩りも良く、枝豆の食感が楽しめる一品です。副菜の2品には、和風の和え物と洋風のスープを組み合わせ、野菜がしっかりとれるメニューとなっています。

この献立の	食塩相当量は	1.9 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	140 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
583 kcal	21.4 g	15.1 g	82.2 g	141 mg	4.4 mg	1.9 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。



※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 しび

(材料:2人分)

(主食) 麦ごはん		麦ごはん(1人分)	180g	
(主菜) 枝豆と鶏ひき肉の焼きつくね				
A	鶏ひき肉	120g	① 枝豆はゆでてさやからだしておく。 にんじんはみじん切りにする。	
	酒	大さじ1	② ボウルにAを入れ粘りが出るまで、しっかりと 混ぜ合わせる。	
	塩	小さじ1/3	③ 小さいボウルに①を入れ、かたくり粉をまぶしつけ、 ②に加え混ぜ合わせる。4等分にし小判型にする。	
	枝豆	60g	④ フライパンに油を熱し、③を入れ、中火で中に火が 通るまでこんがり焼く。	
	にんじん	30g	⑤ レタスは食べやすい大きさに切り、④に添える。	
	かたくり粉	大さじ1		
	サラダ油	大さじ1/2		
	レタス	20g		
(副菜) 小松菜ともやしのごま和え				
	小松菜	60g	① 小松菜はゆでて、水けを絞り、3cm長さに切る。	
	もやし	50g	② もやしはゆでて、水けをしっかりきる。	
A	白すりごま	小さじ2	③ Aを合わせてごまペーストを作り、①、②を入れて よく和える。	
	しょうゆ	小さじ1		
	砂糖	小さじ1/2		
(副菜) 豆乳かぼちゃスープ				
	かぼちゃ	120g	① かぼちゃはゆでて皮をとり、熱いうちにつぶす。	
	豆乳	160ml	② 鍋に豆乳を熱し、①を加えてよく混ぜ、 Aを入れて煮立てる。	
A	コンソメ	2g	③ 全体に火が通ったら、火を止め、器に盛り 刻んだパセリを散らす。	
	こしょう	少々		
	パセリ	1g		

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	6	0.7	0	0.07	0.02	0	89	0.0
枝豆と鶏ひき肉の焼きつくね	201	12.3	11.7	8.7	34	1.3	132	0.15	0.15	10	408	1.1
小松菜ともやしのごま和え	25	1.3	1.1	1.9	78	1.1	78	0.05	0.06	14	187	0.4
豆乳かぼちゃスープ	85	3.5	1.6	12.6	23	1.3	201	0.07	0.07	26	429	0.4
合計	583	21.4	15.1	82.2	141	4.4	411	0.34	0.30	50	1,113	1.9

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 1.9 g	野菜量は 140 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