

栄養士さんの 元気 にしび

秋 献立— 3

- (主食) 麦ごはん
- (主菜) 牛乳カレーシチュー
- (副菜) ごぼうのごまマヨネーズ和え

(おやつ) ミックスフルーツコンポート



※ 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

シチューは、主菜と副菜(汁物)を兼ねるメニューです。カレー粉を加えることで、香りや辛みをほんのり感じることができ、食欲をそそります。牛乳やごまを使用した、カルシウムの豊富な献立です。また、副菜のブロッコリーには骨の形成を促進するビタミンKが含まれています。

この献立の	食塩相当量は	1.5 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	130 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
544 kcal	19.2 g	15.6 g	76.0 g	250 mg	2.6 mg	1.5 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 にしび

(材料：2人分)

(主食)麦ごはん

麦ごはん(1人分) 180g

(主菜)牛乳カレーシチュー

鶏もも肉(皮なし)	100g	① 鶏肉は一口大に切る。
チンゲンサイ	40g	② チンゲンサイの茎部分はざく切り、葉部分は縦半分
にんじん	40g	に切り1cm幅に切ってさっとゆでる。
だいこん	60g	にんじんとだいこんは5mm幅のいちょう切りにして
たまねぎ	40g	下ゆでをする。たまねぎは1.5cm角に切る。
バター	大さじ1/2	③ 鍋にバターを熱し、たまねぎが焦げないように炒める。
カレー粉	小さじ1/2	鶏肉、にんじんとだいこんを加え炒めた後、カレー粉
牛乳	240ml	を振り入れる。
ローリエ	1枚	④ 牛乳を加え、ローリエ、コンソメを入れて煮る。
コンソメ	2g	⑤ チンゲンサイを加えてひと煮立ちさせる。
コーンスターチ	小さじ2	⑥ 最後にコーンスターチでとろみをつけて、塩、
水	小さじ2	こしょうで味をととのえる。
塩	0.2g	
こしょう	少々	

(副菜)ごぼうのごまマヨネーズ和え

ごぼう	60g	① ごぼうは斜め薄切りにした後、細めのせん切りにし、
ブロッコリー	60g	水にさらす。
マヨネーズ	大さじ1	② ブロッコリーは小房に分け、ゆでる。
すり黒ごま	大さじ1	ごぼうはやわらかくなるまでゆでる。
しょうゆ	小さじ1	③ Aを混ぜ合わせ、水けをきった②を入れて和える。

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
牛乳カレーシチュー	183	12.5	8.9	12.6	177	0.9	243	0.15	0.31	13	562	0.9
ごぼうのごまマヨネーズ和え	89	2.4	6.0	4.4	67	1.0	26	0.08	0.10	43	259	0.6
合計	544	19.2	15.6	76.0	250	2.6	269	0.30	0.43	56	910	1.5

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 **1.5 g**
食塩相当量は男性7.5g未満、女性6.5g未満を目標に

野菜量は **150 g**
野菜は1日350g以上を目標に