

栄養士さんの 元気 にしぴ

冬 献立— 1

- (主食) 麦ごはん
- (主菜) 大豆入りミネストローネ
- (副菜) 大根なます
- (副菜) 春菊のツナごま和え
- (おやつ) ココアミルクかん



※ 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「大豆入りミネストローネ」は、大豆を使うことで、脂質のとりすぎを防ぎながらたんぱく質をしっかりとることのできる煮込み料理です。副菜の「大根なます」はゆず果汁を使うことでさっぱりした仕上がりに、「春菊のツナごま和え」はツナを加えることでうまみが加わります。

この献立の	食塩相当量は	1.4 g
		塩分は1日 男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満を目標に
	野菜量は	200 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
597 kcal	24.6 g	17.7 g	75.6 g	266 mg	5.1 mg	1.4 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!

栄養士さんの元気にシビ

(材料:2人分)

(主食) 麦ごはん			
麦ごはん(1人分)	180g		
(主菜) 大豆入りミネストローネ			
水 煮 大 豆	140g	①	小松菜は1cm幅に切り、たまねぎとにんじんは粗みじん切りにする。
あ い び き 肉	50g	②	鍋に油をひき、大豆とひき肉、①を加えて炒め、Aを加えて煮る。
小 松 菜	40g	③	器に盛り、粉チーズをかける。
た ま ね ぎ	50g		
に ん じ ん	50g		
オ リ ー ブ 油	小さじ1		
A { コ ン ソ メ	2.6g		
A { トマトジュース	300ml		
(食塩無添加)			
粉 チ ー ズ	大さじ1		
(副菜) 大根なます			
{ だ い こ ん	130g	①	だいこん、にんじんは4~5cm長さのせん切りにして塩をふる。
{ に ん じ ん	10g	②	ゆずの皮はせん切りにする。
塩	小さじ1/6	③	Aを合わせ、①の汁けをよく絞り、和える。②を加え、盛り付ける。
ゆ ず の 皮	1g		
A { ゆ ず 果 汁	合わせて		
A { 酢	大さじ1		
砂 糖	4g		
薄 口 しょうゆ	小さじ1/3		
(副菜) 春菊のツナごま和え			
春 菊	100g	①	春菊はゆでて水にとり、水けをしぼって3cm長さに切る。
に ん じ ん	20g	②	にんじんは3cm長さの細切りにし、ゆでて水けをきる。
ツナ水煮(缶)	20g	③	Aを合わせて、汁けをきったツナを加えてよく混ぜ、①、②を加えて和える。
A { 白 練 り ご ま	小さじ2		
A { しょうゆ	小さじ1/2		
A { み り ん	小さじ1/2		

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
大豆入りミネストローネ	252	16.7	14.0	10.7	150	3.1	275	0.32	0.23	21	1053	0.7
大根なます	16	0.3	0.0	3.1	17	0.1	35	0.02	0.01	9	168	0.3
春菊のツナごま和え	57	3.3	3.0	2.8	93	1.2	260	0.07	0.10	10	310	0.4
合計	597	24.6	17.7	75.6	266	5.1	570	0.48	0.36	40	1620	1.4

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 1.4 g	野菜量は 200 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