

今月のメニュー(令和6年4月)

- ・(主食) 麦ごはん
- ・(主菜) 魚と野菜のみそマヨネーズ焼き
- ・(副菜) たけのことふきの煮物
- ・(副菜) にんじんのサラダ
- ・(おやつ) いちごムース



今月の献立のポイント



「魚と野菜のみそマヨネーズ焼き」はみそに薬味やマヨネーズを加えることで、減塩でもおいしくいただける 1 品です。副菜は旬の食材や彩のよい食材を使い、春を感じるメニューとなっています。

今月の食塩相当量は

1.7g

～塩分は1日男性 7.5 未満
女性 6.5g未満を目標に～

今月の野菜量は

130g

～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
524cal	19.2g	12.1g	77.7g	70mg	1.9mg	1.7g

※おやつを除く

- ※ 今月のメニューは、日本人の食事摂取基準(2020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
年齢や性別、運動量に応じて、主食等で調整しましょう
1日に必要な栄養量には個人差があります



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!

(主菜)魚と野菜のみそマヨネーズ焼き

材料	分量(2人分)
白身魚	60g×2切れ
酒	小さじ1
白ねぎ	10g
しょうが	10g
みそ	小さじ1
マヨネーズ	大さじ1
たまねぎ	50g
アスパラガス	20g
クッキングシート	適宜



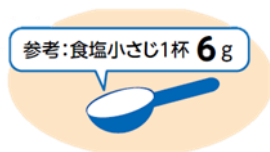
1人分栄養価	
エネルギー	136kcal
たんぱく質	12.2g
脂質	6.8g
炭水化物	5.8g
カルシウム	21mg
鉄	0.6mg
食塩相当量	0.5g

《作り方》

- ① 白身魚に酒をふる。
- ② 白ねぎ、しょうがはみじん切りにし、みそ、マヨネーズと合わせておく。
- ③ たまねぎは5mm幅に切る。
- ④ アスパラガスは斜め切りにし、ゆでておく。
- ⑤ 天板にクッキングシートを敷き、たまねぎを広げ、その上に魚をのせる。魚に②をかけ、200℃のオーブンで10～15分焼く。
- ⑥ 器に⑤を盛り、④を添える

(副菜)たけのことふきの煮物

材料	分量(2人分)	
ゆでたけのこ	70g	
ふき	20g	
油揚げ	10g	
A	だし汁	150ml
	酒	大さじ 1/2
	みりん	小さじ 1
	塩	0.8g
	しょうゆ	小さじ 1/2



※食塩は小さじ 1 杯(すりきり)で 6gです。微量の調味料はできるだけ計りを使って計量しましょう。

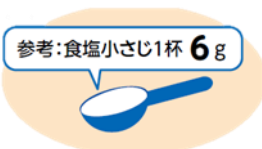
1人分栄養価	
エネルギー	43kcal
たんぱく質	2.3g
脂質	1.6g
炭水化物	2.4g
カルシウム	28mg
鉄	0.3mg
食塩相当量	0.7g

《作り方》

- ① たけのこは穂先から4~5cmのところを切り、縦2等分する。残りの部分は7~8mm厚さの半月切り、またはいちょう切りにする。
- ② ふきは鍋に入る長さに切り分ける。塩少々(分量外)をふり、板ずりする。
- ③ 熱湯に②のふきを入れ、約3分ゆでて水にとり、皮をむき4~5cm長さに切る。
- ④ 油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、3~4cm長さの短冊切りにする。
- ⑤ 鍋にAを煮立て、たけのこ、油揚げを入れ、再び煮立ったら火を弱め、ふきを加えて煮含める。

(副菜)にんじんのサラダ

材料	分量(2人分)	
にんじん	80g	
レーズン	10g	
パイナップル(缶)	1枚(40g)	
A	サラダ油	大さじ1/2
	酢	大さじ1
	砂糖	小さじ1/5
	塩	小さじ1/6
	こしょう	少々



※食塩は小さじ1杯(すりきり)で6gです。微量の調味料はできるだけ計りを使って計量しましょう。

《作り方》

- ① にんじんは4cm長さのせん切りにする。
- ② レーズンは熱湯をかけておく。
- ③ パイナップルは小さく切る。
- ④ Aを混ぜ合わせ、①、②、③を和える。

1人分栄養価	
エネルギー	73kcal
たんぱく質	0.4g
脂質	3.0g
炭水化物	10.5g
カルシウム	15mg
鉄	0.3mg
食塩相当量	0.5g

おやつの適量を知ろう！

[1日の総エネルギーの10%程度に。とりすぎに注意しましょう。]

(おやつ)いちごムース

材料	分量(6個分)
粉ゼラチン	5g
湯	50ml
いちごジャム	130g
牛乳	150ml
生クリーム	50ml
90mlカップ	6個



《作り方》

- ①湯にゼラチンを溶かす。
- ②ボールにジャムと牛乳、生クリームを入れなめらかになるまで混ぜる。
- ③溶かしたゼラチンを②に加え、全体が馴染むように混ぜる。
- ④器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

1人分栄養価	
エネルギー	108kcal
たんぱく質	1.7g
脂質	4.4g
炭水化物	15.6g
カルシウム	35mg
鉄	0.1mg
食塩相当量	0.0g