

今月のメニュー(令和6年6月)

- ・(主食) 麦ごはん
- ・(主菜) 牛肉とピーマンのオイスターソース炒め
- ・(副菜) 水菜とさくらえびのサラダ
- ・(副菜) レタスとベーコンのスープ
- ・(おやつ) ヨーグルトゼリー



今月の献立のポイント



水菜とさくらえびのサラダは1品で70gの野菜が摂取できます。さくらえびと併せてカルシウムも摂取できます。主食・主菜・副菜をそろえて楽しく、おいしく、バランスの良い食生活を送りましょう。

今月の食塩相当量は
2.0g

塩分は1日 男性 7.5g 未満
女性 6.5g 未満を目標に

今月の野菜量は
133g

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
560cal	20.9g	15.9g	76.3g	204mg	3.6mg	2.0g

※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



※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)牛肉とピーマンのオイスターソース炒め

材料	分量(2人分)
牛もも薄切り肉	120g
A [酒	大さじ 1/2
[しょうゆ	小さじ 1/3
かたくり粉	小さじ1
ピーマン	40g
黄ピーマン(パプリカ)	40g
しょうが	7g
サラダ油	大さじ 1/2
[オイスターソース	小さじ 1
B [しょうゆ	小さじ 1/3
[酒	大さじ 1/2



1人分栄養価	
エネルギー	173kcal
たんぱく質	10.2g
脂質	10.5g
炭水化物	7.1g
カルシウム	8mg
鉄	1.1mg
食塩相当量	0.7g

参考:食塩小さじ1杯 6g



※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 牛肉は一口大に切り、Aをからめ、かたくり粉をまぶす。
- ② ピーマン、黄ピーマンは斜め切りにする。
- ③ 中華鍋に油とせん切りにしたしょうがを入れて熱し、香りがたったら①を加えて炒める。
- ④ 肉の色が変わったら②を加える。さらにBを入れ、全体にからめる。

(副菜)水菜とさくらえびのサラダ

材料	分量(2人分)
水菜	100g
だいこん	40g
さくらえび	6g
ポン酢しょうゆ	小さじ2
かつお節	1g



1人分栄養価	
エネルギー	27kcal
たんぱく質	2.9g
脂質	0.1g
炭水化物	2.7g
カルシウム	171mg
鉄	1.2mg
食塩相当量	0.4g

《作り方》

- ① 水菜は4cm長さに切り、さっとゆで、水けを切る。
だいこんは繊維にそって、4cm長さのせん切りにする。
- ② さくらえびは、フライパンで乾煎りし、香りがたったら、火からおろして粗熱をとる。
- ③ ①と②を混ぜ、器に盛り、ポン酢をかける。最後に、かつお節を上にかける。

(副菜)レタスとベーコンのスープ

材料	分量(2人分)
レタス	40g
えのきたけ	40g
ベーコン	10g
餃子の皮	3枚(18g)
卵	1/2個
ごま油	小さじ1/2
水	240ml
鶏がらスープの素	小さじ1
白すりごま	小さじ1/2



1人分栄養価	
エネルギー	88kcal
たんぱく質	3.5g
脂質	4.6g
炭水化物	7.5g
カルシウム	19mg
鉄	0.6mg
食塩相当量	0.9g

《作り方》

- ① えのきたけは5cm長さ、ベーコンは短冊切り、餃子の皮とレタスは細切りに、それぞれ切る。
- ② 鍋にごま油、ベーコン、えのきたけを入れて炒める。
- ③ 水、鶏がらスープの素を加え、沸いたらレタス餃子の皮を入れ、火を通し、溶き卵を流し入れる。
- ④ 器に注ぎ、ごまをかける。

おやつに適量を知ろう！

[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)ヨーグルトゼリー

材料	分量(6個分)
粉ゼラチン	10g
水	80ml
牛乳	240ml
砂糖	大さじ4
プレーンヨーグルト	240g
ブルーベリージャム	50g
湯	少々
90mlカップ	6個



《作り方》

- ① ゼラチンは分量の水に振り入れ、ふやかす。
- ② 鍋に牛乳と砂糖を入れて火にかけ、ひと煮立ちしたら火を止め、①を入れる。
- ③ ヨーグルトに②を加える。
- ④ 器に③を流し、冷やし固める。
- ⑤ ブルーベリージャムを湯少々でゆるめて冷まし、④にかける。

1人分栄養価	
エネルギー	91kcal
たんぱく質	4.0g
脂質	2.6g
炭水化物	12.7g
カルシウム	94mg
鉄	0mg
食塩相当量	0.1g