

今月のメニュー(令和6年8月)

- ・(主食) 麦ごはん
- ・(主菜) 豚肉の和風マリネ
- ・(副菜) ゴーヤとみょうがの炒め物
- ・(副菜) コーンとオクラのカレーマヨサラダ
- ・(おやつ) ブルーベリースムージー



今月の献立のポイント



野菜がたっぷりとれる献立の組み合わせです。豚肉の和風マリネは、暑い夏でもさっぱりと食べやすい主菜です。2種の副菜は、夏が旬の野菜を取り入れました。みょうがの香りやカレー粉の辛味が食欲をそそります。

今月の食塩相当量は
2.1g

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
151g

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
578cal	21.2g	19.4g	73.5g	93mg	2.6mg	2.1g

※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)豚肉の和風マリネ

材料	分量(2人分)
豚もも薄切り肉	120g
乾燥わかめ	2g
にんじん	30g
たまねぎ	60g
しょうが汁	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
A みそ	小さじ1
酢	大さじ1
白すりごま	大さじ1/2
サラダ油	小さじ1



《作り方》

- ① 豚肉は4cm長さに切り、熱湯でゆで、ざるにあげる。水けがきれたら、温かいうちにAにつけておく。
- ② わかめはもどしてざく切りにし、にんじんは3cm長さのせん切り、たまねぎは薄切りにし、それぞれさつとゆでる。
- ③ よく水けをきった②を①に入れ混ぜ合わせる。

1人分栄養価	
エネルギー	155kcal
たんぱく質	11.4g
脂質	8.6g
炭水化物	7.1g
カルシウム	41mg
鉄	0.9mg
食塩相当量	1.1g

(副菜)ゴーヤとみょうがの炒め物

材料	分量(2人分)
ゴーヤ	1/4本(60g)
ツナ油漬(缶)	50g
みょうが	1個(10g)
薄口しょうゆ	小さじ1/2
こしょう	少々
レモン果汁	小さじ1/2



《作り方》

- ① ゴーヤは縦半分に切り、中央の白い部分をスプーンでとり、薄切りにし、さっとゆでる。
- ② みょうがは縦半分に切り、せん切りにする。
- ③ ①とツナをさっと炒め、薄口しょうゆ、こしょうを入れ、最後に②、レモン果汁を加えて混ぜ合わせ、火を止める。

1人分栄養価	
エネルギー	76kcal
たんぱく質	4.1g
脂質	5.5g
炭水化物	2.0g
カルシウム	6mg
鉄	0.6mg
食塩相当量	0.5g

(副菜)コーンとオクラのカレーマヨサラダ

材料	分量(2人分)	
ホールコーン(缶)	60g	
オクラ	80g	
A	マヨネーズ	大さじ1
	塩	小さじ0.4g
	カレー粉	小さじ1/4
あらびき黒こしょう	適量	



《作り方》

- ① ホールコーンはざるにあげ、汁けをきる。
- ② オクラはさっとゆでて水にとる。
水けをきってガクを切り落とし、乱切りにする。
- ③ Aを混ぜ合わせ、①と②をあえる。
- ④ 器に盛り、あらびき黒こしょうをふる。

1人分栄養価	
エネルギー	75kcal
たんぱく質	1.4g
脂質	4.6g
炭水化物	5.4g
カルシウム	40mg
鉄	0.4mg
食塩相当量	0.5g

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)ブルーベリースムージー

材料	分量(2人分)
冷凍ブルーベリー	200g
牛乳	200ml
(お好みで) はちみつまたはガムシロップ	適宜



《作り方》

- ① すべての材料をあわせ約30秒間ミキサーにかける。
- ② コップに注ぎ分ける。

1人分栄養価	
エネルギー	109kcal
たんぱく質	3.3g
脂質	3.6g
炭水化物	14.2g
カルシウム	118mg
鉄	0.2mg
食塩相当量	0.1g