

今月のメニュー(令和6年10月)

- ・(主食) 麦ごはん
- ・(主菜) さば缶の柳川風
- ・(副菜) 小松菜としめじのおひたし
- ・(副菜) ビタミンサラダ
- ・(おやつ) アップルゼリー



今月の献立のポイント

主菜の「さば缶の柳川風」は、さばの水煮缶を使って手軽に作れる 1 品です。缶詰は長期保存ができるものが多いので、常備しておく、災害時等不測の事態にも役立ちます。消費期限が切れそうな缶詰を利用する方法としてもおすすめです。

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
136g

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
556cal	22.7g	13.1g	78.9g	278mg	4.3mg	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



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)さば缶の柳川風

材料	分量(2人分)
さば水煮(缶)	60g
卵	2個
ごぼう	30g
白菜	100g
しょうが	6g
葉ねぎ	6g
水	90ml
A みりん	大さじ1と1/3
しょうゆ	大さじ1



《作り方》

- ① さば水煮の汁をきり、身を大きめにほぐす。ごぼうはささがきにして、下茹でしておく。白菜は茎と葉に分け、茎は2cm幅のそぎ切り、葉はざく切りにする。しょうがはせん切り、葉ねぎは2cm長さに切る。
- ② 鍋にごぼう、白菜の茎、しょうが、Aを入れ、中火にかける。ごぼう、白菜の茎が軟らかくなったら、白菜の葉、さば水煮を加えて煮る。
- ③ 弱火にして溶きほぐした卵を流し入れ、葉ねぎを散らして火を止める。

1人分栄養価	
エネルギー	173kcal
たんぱく質	12.3g
脂質	7.9g
炭水化物	10.6g
カルシウム	136mg
鉄	1.7mg
食塩相当量	1.4g

(副菜)小松菜としめじのおひたし

材料	分量(2人分)	
小松菜	100g	
しめじ	20g	
ささみ	30g	
A	だし汁	100ml
	みりん	小さじ1
	薄口しょうゆ	小さじ1



《作り方》

- ① 小松菜はゆでて、水けをしぼって食べやすい長さに切る。
- ② しめじは小房に分け、ゆでる。
- ③ ささみは筋を取り、ゆでて、さく。
- ④ Aをあわせ、①、②、③を和え、器に盛る。

1人分栄養価	
エネルギー	30kcal
たんぱく質	3.9g
脂質	0.1g
炭水化物	2.1g
カルシウム	87mg
鉄	1.5mg
食塩相当量	0.3g

(副菜)ビタミンサラダ

材料	分量(2人分)	
さつまいも	40g	
にんじん	10g	
ブロッコリー	20g	
プロセスチーズ	10g	
ゆでひよこ豆	10g	
A	マヨネーズ	小さじ2
	粒マスタード	小さじ1/6
	塩	0.3g
	こしょう	少々



《作り方》

- ① さつまいもは皮付きのままよく洗い、1cm角に切って水にさらし、あくを抜く。
- ② さつまいもの水けをきって、煮崩れないようにゆでる。(電子レンジで加熱でもOK)
- ③ にんじんは1cm角に切り、ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
- ④ チーズは1cm角に切る。
- ⑤ Aをあわせ、②、③、④とひよこ豆を加えて和える。

1人分栄養価	
エネルギー	81kcal
たんぱく質	2.2g
脂質	4.4g
炭水化物	7.2g
カルシウム	49mg
鉄	0.4mg
食塩相当量	0.4g

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)アップルゼリー

材料	分量(8個分)
りんご	180g
リンゴジュース(100%)	500ml
レモン果汁	小さじ1
粉寒天	4g
水	200ml
120mlカップ	8個



《作り方》

- ① りんごは皮と芯を除き、薄いいちょう切りにする。
- ② 鍋にりんごジュースと①を入れ、りんごに火が通るまで5分ほど煮て、レモン果汁を加え、火を止める。
- ③ 鍋に粉寒天、水を入れて火にかけ、2～3分沸騰させながらかき混ぜ、煮溶かす。
- ④ 火からおろし、②を加えて混ぜ、あら熱がとれたら120mlカップに入れ、冷やし固める。

1人分栄養価	
エネルギー	40kcal
たんぱく質	0.1g
脂質	0.0g
炭水化物	9.4g
カルシウム	3.0mg
鉄	0.3mg
食塩相当量	0.0g