

今月のメニュー(令和6年11月)

- ・(主食) 麦ごはん
- ・(主菜) 鶏肉の変わり揚げ
- ・(副菜) じゃがいも団子の野菜あんかけ
- ・(副菜) ほうれん草と焼きしいたけのおろしあえ
- ・(おやつ) 牛乳かん



今月の献立のポイント



主菜の「鶏の変わり揚げ」は、衣にごまと青のりを加え、風味よく仕上げた揚げ物です。揚げ物は摂取エネルギーが高くなりやすいので、きのこや野菜などの、ローカロリーな食材を使用した副菜とあわせることで、1食のバランスを整えています。

今月の食塩相当量は
1.9g

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
137g

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
594cal	23.1g	12.9g	84.4g	155mg	4.2mg	1.9g

※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)鶏肉の変わり揚げ

材料	分量(2人分)
鶏ささみ	120g
A [酒	小さじ1
[しょうゆ	小さじ1
B [卵	1/3個
[小麦粉	大さじ1と1/3
[水	適宜
青のり	小さじ2
白ごま	大さじ2
揚げ油	適宜
ブロッコリー	40g
レモン	1/4個



《作り方》

- ① ささ身は筋をとり、1人3切れのそぎ切りにし、Aで下味をつける。
- ② ブロッコリーは小房に分け、ゆでる。
- ③ Bを混ぜ、青のり・ごまを加え混ぜる。
- ④ ③にささ身を入れてからめ、170～180℃の油で揚げる。
- ⑤ ②・④を器に盛り、くし形に切ったレモンを添える。

1人分栄養価	
エネルギー	214kcal
たんぱく質	15.7g
脂質	12.0g
炭水化物	8.2g
カルシウム	98mg
鉄	2.0mg
食塩相当量	0.6g

(副菜)じゃがいも団子の野菜あんかけ

材料	分量(2人分)
じゃがいも	140g
小麦粉	大さじ1と1/2
塩	0.5g
白菜	60g
にんじん	10g
葉ねぎ	4g
だし汁	大さじ5(75ml)
A みりん	小さじ1
薄口しょうゆ	小さじ1
かたくり粉	大さじ1/2
水	大さじ1



《作り方》

- ① じゃがいもは柔らかくゆでて水けをきり、再び火にかけて、水けを飛ばしてつぶす。
- ② 白菜とにんじんはゆでて細かく刻み、水気をきって①に混ぜる。
- ③ ②に小麦粉、塩を加えてよく混ぜ、2等分して団子状に丸めてゆでる。
- ④ ねぎは小口切りにする。
- ⑤ 鍋にAを入れ煮立て、沸騰したら水溶きかたくり粉を加えてとろみをつける。
- ⑥ ③を器に盛り、⑤をかけ、④のねぎを散らす。

1人分栄養価	
エネルギー	86kcal
たんぱく質	1.8g
脂質	0.1g
炭水化物	14.9g
カルシウム	21mg
鉄	0.5mg
食塩相当量	0.7g

(副菜)ほうれん草と焼きしいたけのおろしあえ

材料	分量(2人分)
ほうれん草	80g
しいたけ	30g
だいこん	80g
〔 かぼす果汁	小さじ1
A 砂糖	小さじ 1/3
しょうゆ	小さじ 1
〔 塩	0.4g



《作り方》

- ① ほうれん草はゆでて水にとり、水けをしぼって3cm長さに切る。
- ② しいたけは軸を除き、オーブントースターで焼いて薄く切る。
- ③ 大根はすりおろし、水けを軽く切り、Aを混ぜあわせる。
- ④ ①・②を合わせ、③で和える。

1人分栄養価	
エネルギー	22kcal
たんぱく質	1.3g
脂質	0.1g
炭水化物	2.3g
カルシウム	30mg
鉄	1.0mg
食塩相当量	0.6g

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)牛乳かん

材料	分量(8個分)
粉寒天	4g
水	300ml
砂糖	40g
牛乳	300ml
みかん(缶)	8粒
90mlカップ	8個



《作り方》

- ① 鍋に粉寒天、水を入れて火にかけ、2～3分沸騰させてから砂糖を加えてよく溶かす。
- ② 牛乳を別の鍋で温め、①に加え混ぜる。
- ③ あら熱がとれたら、器に流し入れる。
固まりかけたらみかんのをのせ、冷やし固める。

1人分栄養価	
エネルギー	47kcal
たんぱく質	1.2g
脂質	1.4g
炭水化物	7.4g
カルシウム	44mg
鉄	0.1mg
食塩相当量	0.0g