

## 今月のメニュー(令和6年12月)

- ・(主食) 麦ごはん
- ・(主菜) ミートローフ
- ・(副菜) 春菊のホットサラダ
- ・(副菜) 野菜とハムのスープ
- ・(おやつ) ココアケーキ



### 今月の献立のポイント



ミートローフは電子レンジで加熱することで、型やオーブンを使わず簡単に作ることができます。型抜きしたにんじんの残りやブロッコリーの芯はみじん切りにして、ミートローフに混ぜ込み、使いきりましょう。

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  
**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
546cal	20.3g	14.7g	75.4g	149mg	2.9mg	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



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)ミートローフ

材料	分量(2人分)
あいびき肉	80g
プロセスチーズ	24g
たまねぎ	30g
パン粉	5g
A 卵	1/2個
こしょう	少々
トマトケチャップ	大さじ1/2
B ウスターソース	小さじ1
粒マスタード	小さじ1
にんじん	20g
ブロッコリー	40g



### 《作り方》

- ① チーズは1cm角の棒状に切り、たまねぎはみじん切りにする。
- ② にんじんは型抜きし、ブロッコリーは小房にわけて、それぞれゆでておく。
- ③ ボウルにあいびき肉を入れ、たまねぎ、Aを加えて、粘りがでるまでよく混ぜる。
- ④ ラップを広げて、③を横長に広げておき、中央にチーズを並べる。
- ⑤ 手前をラップごと持ち上げてくるりと巻き、両端を絞って形を整え、耐熱皿にのせて、500wの電子レンジで6～8分加熱する。
- ⑥ ⑤を取り出し、ラップをはずし、熱いうちにBをかけ、少しおいてなじませる。切り分けて器に盛り、残ったBをかけ、②をまわりに飾る。

1人分栄養価	
エネルギー	187kcal
たんぱく質	11.7g
脂質	12.0g
炭水化物	7.0g
カルシウム	106mg
鉄	1.4mg
食塩相当量	1.0g

## (副菜)春菊のホットサラダ

材料	分量(2人分)	
大葉春菊	40g	
たまねぎ	40g	
赤ピーマン	20g	
ホールコーン(缶)	20g	
ツナ水煮	30g	
サラダ油	小さじ1	
A	酢	大さじ1と1/2
	しょうゆ	小さじ1と1/3
	酒	大さじ1



### 《作り方》

- ① 春菊は食べやすい長さに切る。たまねぎはみじん切り、赤ピーマンは薄切りにする。
- ② 器に春菊、赤ピーマン、コーン、ツナを盛り付ける。
- ③ 鍋に油を熱し、たまねぎを炒め、Aを加え、煮立つ直前に火を止めて、熱いうちに②に回しかける。

1人分栄養価	
エネルギー	51kcal
たんぱく質	2.9g
脂質	1.3g
炭水化物	4.8g
カルシウム	30mg
鉄	0.6mg
食塩相当量	0.5g

## (副菜)野菜とハムのスープ

材料	分量(2人分)
じゃがいも	50g
たまねぎ	50g
コースハム	10g
パセリ	1g
A [ コンソメ	2g
水	240ml
ローリエ	適宜
こしょう	少々



### 《作り方》

- ① じゃがいもは拍子切り、たまねぎは薄切り、ハムは細切りにする。
- ② パセリはみじん切りにする。
- ③ 鍋に A、じゃがいも、たまねぎ、ローリエをいれ火にかける。野菜に火が通ったらハムを加えてさらに煮る。
- ④ こしょうで味をととのえ、パセリを散らす。

1人分栄養価	
エネルギー	36kcal
たんぱく質	1.4g
脂質	0.7g
炭水化物	4.6g
カルシウム	7mg
鉄	0.2mg
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)ココアケーキ

材料	分量(6個分)
卵	1個
砂糖	40g
プレーンヨーグルト	80g
バター	25g
小麦粉	50g
A 純ココア	10g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
粉砂糖	小さじ1/2
アルミカップ(厚手8号)	6個



### 《作り方》

- ① ボウルに卵を溶きほぐし、砂糖を2回に分けて加えながら泡立てる。
- ② ①がもったりするくらいになったら、ヨーグルトを加えて混ぜる。
- ③ ②にAをふるいながら加え、さっくり混ぜ、溶かしバターを加えて混ぜる。
- ④ ③をアルミカップに流し入れ、170℃に温めたオーブンで約15分焼く。
- ⑤ あら熱がとれたら、茶こしで粉砂糖をふる。

1人分栄養価	
エネルギー	113kcal
たんぱく質	2.4g
脂質	4.8g
炭水化物	14.7g
カルシウム	33mg
鉄	0.4mg
食塩相当量	0.2g