

今月のメニュー(令和6年3月)

- ・(主食) 麦ごはん
- ・(主菜) 豚スライスのロールキャベツ
- ・(副菜) わかめとえのきの生姜炒め
- ・(副菜) ほうれん草とコーンのチーズ焼き
- ・(おやつ) よもぎまんじゅう



今月の献立のポイント



「豚スライスのロールキャベツ」は、薄切り肉を使って手軽に作ることができます。
「わかめとえのきの生姜炒め」は生姜がアクセントになり、薄味でもおいしくいただけます。
主食・主菜・副菜を組み合わせ、バランスよい食事を心がけましょう。

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
194g

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
548cal	20.1g	13.6g	78.1g	162mg	3.3mg	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)豚スライスのロールキャベツ

材料	分量(2人分)
キャベツ	80g
〔 豚もも薄切り肉	80g
塩	20g
〔 こしょう	4g
にんじん	大さじ 1/2
キャベツのゆで汁	小さじ1
A 〔 コンソメ	小さじ2
〔 塩	少々
パセリ	適宜
〔 かたくり粉	30g
〔 水	小さじ2



《作り方》

- ① キャベツはしんなりするまでゆで、あら熱をとり、芯の厚い部分はそぎ落とす。(湯は捨てない)
- ② にんじんはせん切りにする。
- ③ 豚肉に塩、こしょうをして、にんじんを芯にしてロール状に巻く。(計4個作る)
- ④ ①のキャベツを広げ、葉の手前に③をのせ、左右の葉を内側に折り込みロール状に巻く。
- ⑤ ①のゆで汁にAを加え、煮立ったら一度火を消す。
④を巻き終わりを下にして並べ、落しふたをして30分程弱火で煮込む。
- ⑥ ⑤を器に盛り、残った汁に水溶きかたくり粉を加えてとろみをつけ、ロールキャベツにかける。
- ⑦ 最後にみじん切りにしたパセリを散らす。

1人分栄養価	
エネルギー	140kcal
たんぱく質	11.2g
脂質	5.9g
炭水化物	9.7g
カルシウム	48mg
鉄	0.8mg
食塩相当量	1.0g

(副菜)わかめとえのきの生姜炒め

材料		分量(2人分)
	カットわかめ	4g
	えのきたけ	80g
	しょうが	6g
	ごま油	小さじ1
A	砂糖	小さじ 2/3
	酒	大さじ1
	しょうゆ	小さじ1



《作り方》

- ① わかめは水で戻し、水けをきって食べやすい大きさに切る。
- ② えのきは石づきを切り落とし、3等分に切ってほぐす。
- ③ しょうがはせん切りにする。
- ④ フライパンにごま油を熱して③を炒め、香りがでたら①②を加えて炒める。
- ⑤ しんなりしたら、Aを加えて炒める。

1人分栄養価	
エネルギー	50kcal
たんぱく質	1.1g
脂質	2.0g
炭水化物	3.9g
カルシウム	19mg
鉄	0.6mg
食塩相当量	0.5g

(副菜)ほうれん草とコーンのチーズ焼き

材料	分量(2人分)
ほうれん草	100g
クリームコーン(缶)	60g
バター	大さじ 1/2
ピザ用チーズ	小さじ 1

《作り方》

- ①ほうれん草はゆでて水にとり、水けをしぼって2cm長さに切る。
- ②フライパンにバターを溶かし、ほうれん草をさっと炒め、クリームコーンを加え混ぜながら火を通す。
- ③耐熱容器に薄くバターをぬり、②を入れてチーズをのせ、オーブントースターで焼く。



1人分栄養価	
エネルギー	86kcal
たんぱく質	3.5g
脂質	5.0g
炭水化物	5.5g
カルシウム	89mg
鉄	1.2mg
食塩相当量	0.5

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)よもぎまんじゅう

材料	分量(10個分)
よもぎ粉	3g
水	適宜
粒あん	150g
砂糖	30g
小麦粉	80g
重曹	小さじ 1/2
水	大さじ 2
クッキングシート	10枚
打ち粉	適宜



《作り方》

- ① よもぎ粉を少量の水(分量外)でもどす。
- ② 粒あんは1個 15gに 10 等分して丸める。
- ③ ①に砂糖、小麦粉、重曹、水を加えて混ぜ、ひとつにまとめた後、30分程度ねかす。
- ④ まな板に打ち粉(小麦粉分量外)をふり
③を粉の上のにのせ、棒状にし、10 等分にする。
- ⑤ ④で②のあんを包む。
- ⑥ とじ目を下にして5cm 角に切ったクッキングシートの上に並べ、蒸し器で10分蒸す。

1 人分栄養価	
エネルギー	76kcal
たんぱく質	1.4g
脂質	0.1g
炭水化物	16.6g
カルシウム	5mg
鉄	0.3mg
食塩相当量	0.0g