

1日分

おすすめ ヘルスアップ献立

毎食そろえて、バランスよく食べましょう。

ご飯類 + **メインのおかず** + **野菜のおかず**



あさ朝



納豆和え

メインのおかず + **野菜のおかず**

- 【2人分】
- 納豆 2パック
 - 卵 2個
 - 白菜 小1枚
 - 小松菜 1株
 - 人参 1cm
 - しょうゆ 小さじ2
 - かつお節 2g
- みじん切りにしてゆでる

- ① 納豆をほぐし、卵、野菜、しょうゆを加え、混ぜる。
- ② かつお節をかける。



ごはん **ご飯類**

1人分 200g



具だくさんみそ汁

だしをきかせて、うす味に!

野菜のおかず

- 【2人分】
- キャベツ 1枚
 - もやし 1/3袋
 - みそ 大さじ1弱
 - だし汁 300ml



ひる昼



草加塩焼きそば

ご飯類 + **メインのおかず** + **野菜のおかず**

具だくさんにするとバランスもばっちり!

- 【2人分】
- 中華麺 2玉
 - 豚こま肉 50g
 - いか 50g 短冊切り
 - むきえび 30g
 - しょうが 少々 みじん切り
 - 玉ねぎ 1/4個 薄切り
 - たけのこ水煮 30g 短冊切り
 - にんじん 3cm 短冊切り
 - 小松菜 大1株 3cm長さ
 - もやし 1/2袋
 - 油 大さじ1
 - 塩 小さじ1/3
 - こしょう 少々
 - しょうゆ 小さじ1と1/3

- ① フライパンに油を熱し、しょうが・豚肉・いか・えびを炒め、塩(半量)・こしょうをふる。
- ② 野菜を加えてさらに炒める。
- ③ 中華麺を加え、麺をほぐすように炒めたら、残りの塩・こしょうをふる。
- ④ しょうゆを全体にからめる。

草加市立小中学校の給食メニューです!
子どもたちにも人気です。



フルーツヨーグルト

- 【1人分】
- 果物 1/2個
 - ヨーグルト 100g



ゆふ夕



ごはん **ご飯類**

1人分 200g



かつおと野菜の和風ソテー

にんにくの風味とポン酢の酸味で薄味に。野菜もたっぷり加えて。

メインのおかず + **野菜のおかず**

- 【2人分】
- 生かつお 120g 1cm厚さのそぎ切りにし
 - 酒 小さじ1 Aで下味をつける
 - A みりん 小さじ2/3
 - しょうゆ 小さじ2/3
 - 生姜 1かけ すりおろし
 - 油 小さじ1
 - にんにく 1/2かけ 薄切り
 - オクラ 2本 さっとゆで、乱切り
 - 人参 2cm 半月切り
 - 玉ねぎ 1/3個 くし形切り
 - なす 1本 半月切り
 - 油 小さじ2
 - ポン酢 大さじ1
 - こしょう 少々

- ① フライパンに油とにんにくを入れ弱火にかけ、焼き色がついたらかつおを加えさっと焼き、皿に取り出す。
- ② ①のフライパンを軽くふき、油を熱し、人参・玉ねぎ・なすを入れ、蓋をして蒸し焼きにする。
- ③ ②にオクラと①を入れ、こしょう・ポン酢を加えてさっと混ぜる。

長芋の梅マヨ和え

野菜のおかず

- 【2人分】
- 長芋 4cm 短冊切り
 - きゅうり 1/2本 } 縦半分にし斜め薄切り
 - ちくわ 中1本
 - 青じそ 2枚 せん切り
 - 梅干し 1個 みじん切り
 - A 酢 小さじ2/5
 - マヨネーズ 大さじ1

Aを混ぜておき、他の材料を加えてさっくりと和える。

草加市食生活改善推進員さんも
おすすめのレシピです!



間食
屋間の時間帯がおすすめ



果物

【1人分】 1/2個

カフェオレ

【1人分】
コーヒー 100ml
牛乳 100ml

(1人分)

| | エネルギー (kcal) | 食塩 (g) |
|-----|--------------|--------|
| 朝 | 522 | 2.2 |
| 昼 | 492 | 2.4 |
| 夕 | 580 | 1.7 |
| 間食 | 107 | 0.1 |
| 1日分 | 1701 | 6.4 |

1食あたりのご飯類を1/2~3/4量にすることで、1日のエネルギーを1400~1600kcalに調整することができます。