

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**



ごはん **ご飯類**
1人分 200g



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。



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



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



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
ちくわ 中1本 縦半分にし斜め薄切り
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!



昼間の時間帯が
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。