

1日分

おすすめヘルスアップ献立



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

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

【2人分】	納豆	2パック	
	卵	2個	
	白菜	小1枚	
	小松菜	1株	
	にんじん	1cm	
	しょうゆ	小さじ2	
	かつお節	2g	

- 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

具だくさんにな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	
	もやし	1/2袋	3cm長さ
	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	

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。



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】	かつお(生)	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
	にんじん	2cm	半月切り
	玉ねぎ	1/3個	くし形切り
	なす	1本	半月切り
	オクラ	2本	さっと茹で、乱切り
	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、にんじん・
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。

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
A	梅干し	1個	みじん切り
	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!

(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。



間食
昼間の時間帯が
おすすめ



果物 カフェオレ

【1人分】	1/2個	
【1人分】	コーヒー 100ml	
	牛乳 100ml	