

おいしい給食レシピ集



さかなのカレームニエル

材 料 1人分

さわら	1切	(ほかの白身魚でも可)
塩・こしょう	少々	
カレー粉	0.5g	
ケチャップ	2g	
マヨネーズ	4g	

作り方

- ① カレー粉、ケチャップ、マヨネーズを混ぜ合わせる。
- ② さわらに塩・こしょうを振り、上から①をかける。
- ③ 180° Cのオーブンで15分焼く。



エネルギー	128kcal
タンパク質	11g
脂 質	8g
炭水化物	3g
食塩相当量	0.6g

※日本食品標準成分表
2020年版(八訂)より算出

さばのレモンおろし煮

材 料 1人分

生さば	1切
塩	少々
片栗粉	2g
揚げ油	適量
大根	40g
人参	10g
レモン	1/8ヶ
ねぎ	3g

①	だし汁	40ml
	濃口醤油	4g
	砂糖	3g
	料理酒	少々



エネルギー	221kcal
タンパク質	11g
脂 質	14g
炭水化物	12g
食塩相当量	1.2g

※日本食品標準成分表
2020年版(八訂)より算出

作り方

- ① さばに塩をふり、片栗粉をまぶし、油で揚げておく。
- ② 大根はすりおろし、人参は花型に抜き、レモンは輪切り、ねぎは小口切りにしておく。
- ③ ①を鍋に合わせて沸騰させ、そこに②の大根おろしと人参を入れて、火が通るまで加熱する。
- ④ ①のさばを③に入れて味をしみ込ませる。
- ⑤ お皿に、さば・大根おろし・人参を盛り付け、②のレモンとねぎを添える。

ミニコラム

魚には、DHAやEPAなど、生活習慣病の予防が期待できる不飽和脂肪酸が多く含まれています。しかし、令和4年県民健康栄養調査では、肉類の摂取量が増加する一方で、魚類の摂取量は減少していることがわかりました。このレシピを参考に、ご家庭でも魚料理を積極的に取り入れてみましょう！

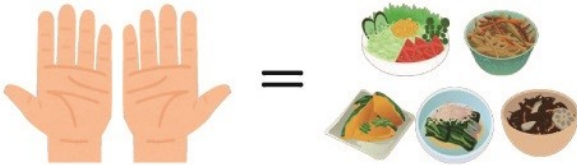


食事を通して健康に!

不足しがち

野菜は1日に350g食べよう

350gの目安は…



生野菜は両手のひらに
1杯×3食
(毎食両手のひら1杯)

小鉢5皿分
(1皿70g)

果物は1日に200g食べよう

200gの目安は…



りんご1個

バナナ2本

みかん2個

POINT

野菜と果物には、身体の機能を維持するビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富に含まれています。

※果物には、果糖が多く含まれているため、摂りすぎには注意しましょう。

摂りすぎ注意

食塩の量に気をつけよう

1日の食塩摂取目標量

「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

男性7.5g未満

女性6.5g未満

食品に含まれる食塩の量(目安)

醤油ラーメン



7.3g

塩鮭甘塩(甘口)
1切(80g)



2.2g

梅干し
1個(13g)



2.2g

POINT

食塩を摂りすぎると、高血圧の原因になります。高血圧は、心筋梗塞や脳梗塞のリスクを高めます。

減塩のコツ

◎麺類の汁は残そう

◎焼き魚には醤油をかけずに酢橘を絞ろう

◎漬物など食塩が多いものは食べすぎ注意

食事を楽しく食べよう

栄養バランスのいい食事はもちろんですが、人と一緒に食べるとよりおいしく感じ、心も満たされます。

普段の食事・給食を通して、食事を楽しみながら身も心も健康になりましょう!



※基礎疾患がある方や食事療法をしている方で、食生活に不安がある場合は、医師や管理栄養士に相談しましょう。