

栄養士さんの 元気 にしび

夏 献立 — 9

- (主食) 麦ごはん
- (主菜) 豚肉の和風マリネ
- (副菜) ゴーヤとみょうがの炒め物
- (副菜) コーンとオクラのカレーマヨサラダ
- (おやつ) ブルーベリースムージー



献立のポイント



※ おやつレシピは別のページで紹介しています。

主菜は疲労回復に役立つビタミンB₁を多く含む豚肉を使ったマリネです。みそやしょうゆを使って和風に仕上げています。夏野菜のオクラとコーンをカレー風味のマヨネーズで和えたり、ゴーヤの炒め物に香味野菜のみょうがを使ったりした献立は食欲が落ちがちな季節におすすめです。

この献立の	食塩相当量は	2.1 g
	食塩相当量は1日 男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満を目標に	
	野菜量は	152 g
	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
578 kcal	21.2 g	19.4 g	73.5 g	93 mg	2.6 mg	2.1 g

日本食品標準成分表2020年版(八訂)

※おやつを除く

※ メニューは、日本人の食事摂取基準(2025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
1日に必要な栄養量には個人差があります 年齢や性別、運動量に応じて、主食等で調整しましょう

食育推進スローガン

食べかたは、生きかただ。

■ 第四次北九州市食育推進計画 ■

<https://www.city.kitakyushu.lg.jp/contents/17200522.html>



食を愛そう、
未来を愛そう、
北九州と。



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!

栄養士さんの 元気 にピ

(材料:2人分)

(主食) 麦ごはん

麦ごはん(1人分) 180g

(主菜) 豚肉の和風マリネ

豚もも薄切り肉	120g	① 豚肉は4cm長さに切り、熱湯でゆで、ざるにあげる。
乾燥わかめ	2g	水けがきれたら、温かいうちにAにつけておく。
にんじん	30g	② わかめはもどしてざく切りにし、にんじんは3cm
たまねぎ	60g	長さのせん切り、たまねぎは薄切りにし、それぞれ
しょうが汁	小さじ1/2	さっとゆでる。
しょうゆ	小さじ1	③ よく水けをきった②を①に入れ混ぜ合わせる。
みそ	小さじ1	
酢	大さじ1	
白すりごま	大さじ1/2	
サラダ油	小さじ1	

(副菜) ゴーヤとみょうがの炒め物

ゴーヤ	1/4本(60g)	① ゴーヤは縦半分に切り、中央の白い部分を
ツナ油漬け(缶)	50g	スプーンでとり、薄切りにし、さっとゆでる。
みょうが	1個(10g)	② みょうがは縦半分に切り、せん切りにする。
薄口しょうゆ	小さじ1/2	③ ①とツナをさっと炒め、薄口しょうゆ、こしょうを入れ、
こしょう	少々	最後に②、レモン果汁を加えて混ぜ合わせ、
レモン果汁	小さじ1/2	火を止める。

(副菜) コーンとオクラのカレーマヨサラダ

ホールコーン(缶)	60g	① ホールコーンはざるにあげ、汁けをきる。
オクラ	80g	② オクラはさっとゆでて水にとる。
マヨネーズ	大さじ1	水けをきってガクを切り落とし、乱切りにする。
塩	0.4g	③ Aを混ぜ合わせ、①と②をあえる。
カレー粉	小さじ1/4	④ 器に盛り、あらびき黒こしょうをふる。
あらびき黒こしょう	適量	

一人分栄養価

※栄養価は調味料等の残量も考慮して計算しています。

献立名	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	カリウム mg	食塩相当量 g
麦ごはん(180g)	272	4.3	0.7	59.0	6	0.7	0	0.07	0.02	0	89	0.0
豚肉の和風マリネ	155	11.4	8.6	7.1	41	0.9	112	0.58	0.16	4	380	1.1
ゴーヤとみょうがの炒め物	76	4.1	5.5	2.0	6	0.6	5	0.03	0.06	24	142	0.5
コーンとオクラのカレーマヨサラダ	75	1.4	4.6	5.4	40	0.4	27	0.05	0.06	5	149	0.5
合計	578	21.2	19.4	73.5	93	2.6	144	0.73	0.30	33	760	2.1

献立の栄養価は日本人の食事摂取基準(2025年版)を参考に、あまり運動していない18歳から64歳女性の1日の1/3量を目安としています。年齢、性別、運動量に応じて全体重の調整は主食で行いましょう。

この献立の

食塩相当量は 2.1 g

食塩相当量は男性7.5g未満、女性6.5g未満を目標に

野菜量は 152 g

野菜は1日350g以上を目標に