

キーマカレー P.13
フレンチサラダ P.43
フルーツ盛り合わせ
エネルギー 601kcal ・ 塩分 3.0g

夏献立

食がすすむ 夏バテ防止メニュー



筍ご飯 P.7
鶏ウイング醤油煮 P.15
さつま芋のブルーネ煮 P.33
三色ナムル P.35
ミニトマト・型抜き人参
エネルギー 587kcal ・ 塩分 2.5g

春献立

さわやかな青空の下で楽しむお弁当献立



パン
豆腐のミートソースグラタン P.31
カリフラワーのカレーピクルス P.43
和風シチュー P.49
エネルギー 603kcal・塩分 3.0g

冬献立

体を温める 風邪予防メニュー

ご飯 P.23
さんまの筒煮 P.37
ほうれん草の海苔和え P.37
切り干し大根の煮物 P.45
豆乳入りみそ汁 P.45
エネルギー 659kcal・塩分 2.9g

“目黒のさんま祭”では
毎年新鮮なさんまを
ありがとう。



目黒区健康づくりキャラクター 気仙沼市観光キャラクター
「めぐるッチ」 「海の子 ホヤぼーや」

秋献立

さんまは目黒に限る！ 秋満喫献立



主 食		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ミネラル				ビタミン					コレステロール	食物繊維総量	食塩相当量
						ナトリウム	カリウム	カルシウム	鉄	ビタミンA (レチノール当量)	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	葉酸	ビタミンC			
掲載ページ	料理名	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	μg	mg	mg	g	g
7・8	筍ご飯	316	7.5	3.2	61.6	344	235	33	1.1	0	0.08	0.05	31	2	0	1.4	0.9
7・8	鮭寿司	324	11.1	3.1	59.8	557	205	36	0.7	6	0.10	0.09	19	3	21	0.9	1.4
9・10	豚飯	315	8.8	4.4	57.4	361	298	43	0.9	53	0.20	0.11	38	9	13	1.3	0.9
9・10	五目ご飯	395	12.0	8.2	64.5	317	276	54	1.4	184	0.11	0.10	31	5	29	2.1	0.8
11・12	いわしの蒲焼き丼	501	20.2	15.6	64.5	440	337	68	1.8	50	0.06	0.32	18	1	52	0.7	1.1
11・12	チンジャオロース丼	413	18.6	8.2	63.2	374	509	19	1.0	15	0.62	0.20	38	34	40	2.4	0.9
13・14	キーマカレー	493	17.0	13.9	71.5	984	546	46	1.7	291	0.46	0.20	33	10	46	3.4	2.5

主 菜		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ミネラル				ビタミン					コレステロール	食物繊維総量	食塩相当量
						ナトリウム	カリウム	カルシウム	鉄	ビタミンA (レチノール当量)	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	葉酸	ビタミンC			
掲載ページ	料理名	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	μg	mg	mg	g	g
13・14	豚肉のバーベキューソース	296	18.9	18.2	12.9	393	530	30	0.9	53	0.70	0.29	34	19	69	1.8	1.0
15・16	鶏ウイング醤油煮	216	18.1	14.2	1.4	709	219	24	1.0	82	0.05	0.21	20	2	210	0.0	1.8
15・16	鶏肉のトマト煮	235	14.8	14.4	10.7	377	481	23	0.8	49	0.12	0.20	31	11	79	1.9	0.9
17・18	冬瓜と鶏肉の煮物	182	13.7	11.3	5.1	419	430	25	0.6	33	0.07	0.16	37	42	78	1.3	1.0
17・18	タンドリーチキン	229	17.6	14.8	4.3	306	442	45	0.8	65	0.11	0.23	35	10	101	1.0	0.7
19・20	れんこんハンバーグ	289	18.5	16.6	14.8	544	545	46	1.6	39	0.54	0.27	28	19	112	1.8	1.4
19・20	山家煮	192	19.4	7.0	12.9	388	641	37	1.1	191	0.83	0.28	49	7	54	3.5	1.0
21・22	いわしの松風焼き	257	17.2	14.5	12.5	375	343	90	2.0	194	0.07	0.34	41	3	134	1.7	1.0
21・22	さばの香味焼き	185	17.0	11.0	2.3	369	291	12	1.0	25	0.13	0.24	16	1	51	0.2	1.0
23・24	鮭のさざれ焼き	224	22.6	10.9	7.9	266	413	24	0.9	24	0.20	0.25	81	5	67	0.9	0.7
23・24	さんまの筒煮	246	14.2	18.5	2.4	303	178	26	1.1	10	0.01	0.20	14	0	50	0.1	0.7
25・26	さばのカレー粉焼き	207	17.3	11.9	5.9	308	333	14	1.2	38	0.14	0.25	24	37	51	0.9	0.8
25・26	かつおのかりんとう風	181	21.2	5.0	11.7	291	368	23	1.7	4	0.11	0.15	8	0	48	0.1	0.7
27・28	魚のラビゴットソースかけ	185	16.7	9.2	7.9	403	436	47	0.4	38	0.07	0.30	22	13	57	1.1	1.0
27・28	エビとブロッコリーの塩炒め	154	14.9	6.5	8.5	560	374	73	0.7	28	0.12	0.12	113	51	106	2.5	1.5
29・30	ポークビーンズ	208	17.0	10.0	13.2	471	418	81	1.6	162	0.35	0.17	32	10	26	6.1	1.2
29・30	家常豆腐	225	14.5	13.0	12.5	632	421	206	2.7	176	0.23	0.14	54	15	13	3.3	1.6
31・32	豆腐の小判焼き	232	14.8	12.1	14.5	464	363	150	2.2	88	0.29	0.16	30	2	57	1.6	1.1
31・32	豆腐のミートソースグラタン	313	21.6	18.4	14.2	404	674	223	2.4	214	0.48	0.22	44	8	44	2.4	1.0

副 菜		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ミネラル				ビタミン					コレステロール	食物繊維総量	食塩相当量
						ナトリウム	カリウム	カルシウム	鉄	ビタミンA (レチノール当量)	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	葉酸	ビタミンC			
掲載ページ	料理名	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	μg	mg	mg	g	g
33・34	にんじんのみそ炒め	52	0.9	2.3	7.2	214	204	23	0.3	476	0.03	0.03	19	3	0	1.9	0.6
33・34	さつま芋のブルーン煮	113	1.1	0.1	28.2	2	331	28	0.6	23	0.07	0.03	25	15	0	2.6	0.0
35・36	三色ナムル	32	1.3	1.8	3.2	210	243	68	1.2	193	0.05	0.07	52	16	0	1.3	0.5
35・36	春菊のごまマヨネーズ和え	75	2.5	6.2	3.5	191	342	122	1.6	269	0.09	0.13	138	13	9	2.6	0.5
37・38	ほうれん草の海苔和え	18	2.1	0.3	2.8	214	513	37	1.5	261	0.08	0.16	161	26	0	2.2	0.5
37・38	切り干し大根の煮物	61	2.2	2.5	7.7	227	328	72	1.2	136	0.04	0.03	15	1	0	2.2	0.6
39・40	高野豆腐の含め煮	59	4.4	2.7	4.4	205	63	59	0.7	104	0.01	0.02	8	3	0	0.6	0.5
39・40	れんこんの金平	79	1.7	2.6	12.5	219	318	27	0.5	0	0.08	0.01	12	34	0	1.5	0.6
41・42	ひじきの酢の物	19	0.8	0.1	5.0	333	211	51	1.8	82	0.02	0.05	11	3	0	1.8	0.9
41・42	筑前煮	136	6.6	6.4	13.2	374	442	31	0.6	217	0.08	0.11	40	19	29	3.2	0.9
43・44	フレンチサラダ	72	0.9	4.1	8.5	201	192	29	0.3	76	0.03	0.02	39	20	0	1.4	0.5
43・44	カリフラワーのカレーピクルス	26	1.5	0.1	5.6	124	240	19	0.4	107	0.04	0.06	45	35	0	1.8	0.3

汁 物		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ミネラル				ビタミン					コレステロール	食物繊維総量	食塩相当量
						ナトリウム	カリウム	カルシウム	鉄	ビタミンA (レチノール当量)	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	葉酸	ビタミンC			
掲載ページ	料理名	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	μg	mg	mg	g	g
45・46	豆乳入りみそ汁	82	3.9	1.7	13.1	415	333	27	1.2	133	0.05	0.06	40	18	0	2.3	1.0
45・46	豚汁	89	6.1	2.8	10.1	415	415	60	0.9	105	0.16	0.07	43	8	10	2.8	1.0
47・48	華風トマトスープ	38	2.0	1.7	3.7	312	131	14	0.3	37	0.03	0.06	17	8	53	0.7	0.8
47・48	大根スープ	84	5.8	4.9	3.6	310	258	18	0.3	106	0.22	0.09	22	7	21	1.1	0.8
49・50	和風シチュー	96	3.9	2.9	13.4	314	292	33	0.5	132	0.06	0.06	31	14	20	1.5	0.8
49・50	南瓜の簡単ポタージュ	136	3.9	2.3	25.4	316	577	81	0.6	356	0.10	0.17	51	47	7	4.0	0.8

献立 組み合わせ例		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ミネラル				ビタミン					コレステロール	食物繊維総量	食塩相当量
						ナトリウム	カリウム	カルシウム	鉄	ビタミンA (レチノール当量)	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	葉酸	ビタミンC			
掲載ページ	料理名	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	μg	mg	mg	g	g
51	春献立	587	19.9	12.9	95.4	1009	988	139	3.3	296	0.23	0.23	121	39	64	5.7	2.5
52	夏献立	601	18.7	18.1	89.0	1187	956	81	2.3	416	0.54	0.24	86	45	46	5.4	3.0
53	秋献立	659	26.2	23.4	81.7	1161	1396	166	5.2	540	0.22	0.47	235	46	50	7.3	2.9
54	冬献立	603	32.6	22.2	67.8	1214	1271	285	3.9	453	0.62	0.37	140	58	64	7.3	3.0

だしのとり方

料理のおいしさの秘訣はだし汁。
ここでは昆布とかつお節を使った一番だしのとり方を紹介します。

用意するもの

昆布…4×10cm 大 1 枚
かつお節…20g（ひとつまみ）



- 1 鍋に水 4 カップと昆布を入れ、
このまま 30 分浸しておく。



- 2 蓋はせずに鍋を弱火にかける。
鍋肌に小さい泡がついてきたら沸騰する
前に昆布を取り出す。

昆布は煮立たせてしまうと、
風味が損なわれます。また、
ぬめりが出てしまうので、
気をつけましょう。



- 3 かつお節を一度に入れ、煮立てないように
弱火のまま 1 分ほど煮て火を止める。

煮立たせるとアクやえぐ味
がでてしまいます。



- 4 そのまま静かにおき、かつお節が沈んだら
細かい目のざるかキッチンペーパーを
敷いたざるでこす。

こしたかつお節は箸などで
搾らないようにしましょう。
えぐ味がでてしまいます。

だし活用術

だし汁は、冷ましてからペットボトルなどに入れて冷蔵庫に
常備しておくとう便利です。ただし、なるべく早く使いきるよ
うにしましょう。その他、製氷皿に流して冷凍しておく、と、
少量だけ使いたい時に活用できます。



調味料などの重量目安一覧表 (g)

食品	小さじ (5ml)	大さじ (15ml)	カップ (200ml)
水・だし汁・スープ	5	15	200
酒	5	15	200
酢	5	15	200
しょうゆ	6	18	230
みりん	6	18	230
みそ	6	18	230
塩	6	18	240
砂糖	3	9	130
油	4	12	180
バター	4	12	180

食品	小さじ (5ml)	大さじ (15ml)	カップ (200ml)
小麦粉	3	9	110
片栗粉	3	9	130
パン粉	1	3	40
カレー粉	2	6	80
牛乳	5	15	210
ヨーグルト	5	15	210
マヨネーズ	4	12	190
トマトピューレ	5	15	210
豆乳	5	15	210
ゴマ	3	9	120

塩“少々”と“ひとつまみ”

“少々”は、親指と人差し指の2本でつまんだ
量をいいます。一方“ひとつまみ”は、親指・
人差し指・中指の3本でつまんだ量です。

少々



ひとつまみ



発 行：目黒区
編 集：目黒区健康推進部健康推進課
東京都目黒区上目黒 2-19-15
03-5722-9586（直通）
協 力：目黒区立保育園栄養士協議会
頒 価：200円
発 行 日：平成26年6月1日
撮影協力：株式会社ドゥ・アーバン
印 刷：株式会社オオツカ

主要印刷物番号
25-43号