

# 【様式3】

# 食育の日の取組

(毎月19日：4月～12月までの実績)

提出都道府県名 政令指定都市名	札幌市																																										
取組市町村名	清田区																																										
取組の名称	健康食「きよっち★ランチ」における啓発																																										
実施時期	12月19日																																										
取組内容	<p>1 実施日：平成29年12月19日（火）                  2 開催場所：清田区役所食堂                  3 内容                  健康食「きよっち★ランチ」を12月19日に実施し、リーフレットに、「食育の日」と記載し啓発しました。</p> <div style="text-align: center;">  <p>～12月19日のメニュー～</p> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p><b>★ ごはん</b></p> <p>【材料 4人分】 米 2合</p> <p><b>★ 白菜と肉団子のトマト煮</b></p> <p>【材料 4人分】 たまねぎ 80g 大根 200g 白菜 400g 合いびき肉 300g 塩 小さじ1/3 こしょう 少々 牛乳 40ml パン粉 大さじ4 卵 1個 オリーブ油 小さじ4 トマト缶 400g 固形コンソメ 1.5個 白ワイン 大さじ4 砂糖 小さじ1 水 100ml 塩 少々 こしょう 少々 ドライパセリ 少々</p> <p><b>★ くだもの</b></p> <p>【材料 4人分】 みかん 4個</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>① 米は洗ってザルにあげ30分ほどおき、分量の水で炊く。</p> <p>【作り方】                  ① たまねぎはみじん切りにして耐熱皿に入れる。ラップをして電子レンジで加熱する。ラップをはずして粗熱をとる。                  ② トマトはつぶしておく。                  ③ 大根は5mm厚さのいちょう切りにし、下ゆでしておく。白菜は3cm幅程度のざく切りにする。                  ④ ポウルに合いびき肉、塩、こしょうを入れ、粘りが出るまでよく練る。                  ⑤ ①、牛乳で濡したパン粉、卵を加えてさらに練り混ぜ、直径3cm程度のボール形に丸める。                  ⑥ フライパンにオリーブ油を熱し、④を焼く。焼き色がついたら、③、Aを加え、ふたをして蒸し煮する。                  ⑦ 材料に火が通ったら、ふたを取って水気をとばし、塩、こしょうで味を調える。                  ⑧ 器に盛り付け、ドライパセリを振る。</p> <p><b>★ 野菜とハムのスイートチリサラダ</b></p> <p>【材料 4人分】 キャベツ 100g じゃがいも 60g にんじん 10g ハム 20g 粉チーズ 大1/2 スイートチリソース 大さじ1 酢 小1/2 塩 少々 ブラックペパー 少々</p> <p>【作り方】 ① キャベツは太めのせん切り、じゃがいもにんじんは細めのせん切り、ハムはせん切りにする。キャベツとじゃがいもは軽くゆでしておく。 ② ポウルに①を入れ、先に粉チーズをかけて混ぜ、次にチリソース、酢、塩を加えて混ぜる。最後にブラックペパーを加えて器に盛る。</p> <p><b>★ きこのスープ</b></p> <p>【材料 4人分】 しめじ 60g えのきたけ 40g 小ねぎ 10g おろし生薑 小さじ1 固形コンソメ 1個 水 600ml 塩 少々 こしょう 少々</p> <p>【作り方】 ① しめじは石づきをとり小房に分ける。えのきは石づきをとり半分切る。 ② 鍋に水とコンソメを加え火にかける。 ③ ①を加え火が通ったらおろし生薑、こしょうで味を調える。 ④ 最後に小口切りにした小ねぎを散らす。</p> </div> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;"> <p><b>本日の献立と栄養価 (1人分)</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>献立名</th> <th>エネルギー (kcal)</th> <th>たんぱく質 (g)</th> <th>脂質 (g)</th> <th>塩分 (g)</th> <th>野菜量 (g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ごはん</td> <td>277</td> <td>4.1</td> <td>0.5</td> <td>0</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>白菜と肉団子のトマト煮</td> <td>333</td> <td>17.3</td> <td>20.9</td> <td>1.7</td> <td>270</td> </tr> <tr> <td>野菜とハムのスイートチリサラダ</td> <td>36</td> <td>1.7</td> <td>1.0</td> <td>0.4</td> <td>28</td> </tr> <tr> <td>きこのスープ</td> <td>9</td> <td>0.9</td> <td>0.2</td> <td>0.8</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>くだもの</td> <td>27</td> <td>0.4</td> <td>0.1</td> <td>0</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>合計</td> <td>682</td> <td>24.4</td> <td>22.7</td> <td>2.9</td> <td>302</td> </tr> </tbody> </table> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  </div>	献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	野菜量 (g)	ごはん	277	4.1	0.5	0	0	白菜と肉団子のトマト煮	333	17.3	20.9	1.7	270	野菜とハムのスイートチリサラダ	36	1.7	1.0	0.4	28	きこのスープ	9	0.9	0.2	0.8	4	くだもの	27	0.4	0.1	0	0	合計	682	24.4	22.7	2.9	302
献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	野菜量 (g)																																						
ごはん	277	4.1	0.5	0	0																																						
白菜と肉団子のトマト煮	333	17.3	20.9	1.7	270																																						
野菜とハムのスイートチリサラダ	36	1.7	1.0	0.4	28																																						
きこのスープ	9	0.9	0.2	0.8	4																																						
くだもの	27	0.4	0.1	0	0																																						
合計	682	24.4	22.7	2.9	302																																						

# 【様式3】

# 食育の日の取組

(毎月19日：4月～12月までの実績)

提出都道府県名 政令指定都市名	札幌市
取組市町村名	(みかほ整肢園)
取組の名称	さっぽろ食スタイル適合献立の実施、食育献立の実施
実施時期	7月～12月
取組内容	<p>○さっぽろ食スタイル適合献立の実施 『北海道型食生活(北海道の豊かな食材を使用した栄養バランスのとれた健康的な食事)』に『エコ』の要素を取り入れた、『さっぽろ食スタイル』適合献立を実施しました。『さっぽろ食スタイル』についての情報は給食だよりにて掲載しました。</p> <p>【献立内容】 大豆のドライカレー、スープ(切干大根・小ねぎ) ひじきのマヨサラダ、ミルクゼリーあんずソース</p> <p>【さっぽろ食スタイルのポイント】 ・道産食材の使用(米、乳製品、野菜等) ・常温保存可能な食材の使用(ひじき、切干大根、スキムミルク、あんずジャム等)</p> <p>○食育献立の実施 7月～12月の食育の日(食育の日が休みまたは行事の場合はその前後の日程)には、絵本に出てくる料理や、食べ物の出てくる絵本と関係した献立を給食で提供し、媒体等を使用し絵本と献立の紹介を行いました。</p> <p>【献立内容】 ・7月(せなけいこ著「にんじん」) ごはん、スープ(かぶ・人参・いんげん)、豚肉のケチャップ炒め、人参ドレッシングサラダ、ヨーグルト ・8月(オリジナルミニ絵本「これなあに?」…野菜の色や特徴から野菜を当てる仕掛け絵本。1人に1つずつつけて提供) 夏野菜カレー、スープ(コーン・小松菜)、レタスサラダ、トマトゼリー ・9月(竹下文子・出口かずみ著「ポテトむらのコロッケまつり」) ごはん、スープ(コーン・絹さや)、ポテトコロッケ、ほうれん草サラダ、人参ゼリー ・10月(かこさとし著「からすのパンやさん」) 食パン、りんごジャム、きのこスープ、スクランブルエッグ、コーンサラダ、チョコゼリー ・11月(かがくいひろし著「はっきよい畑場所」) 青菜ごはん、塩ちゃんこ汁、なすのみそ炒め、さつまいもプリン ・12月(なかがわえりこ・やまわきゆりこ著「ぐりとぐらの1ねんかん」) バターロール、苺ジャム、コーンポタージュ、かぼちゃのミートローフ、ごまサラダ、アップルゼリー</p>

