



低塩でもおいしい 食塩(調味料)2gの献立

中学生部門

食べてニコリ旬の野菜のスパイシー旨味ランチ



主食 1.5つ
副菜 1.5つ
主菜 3.0つ
特・乳製品 0.0つ
果物 0.0つ

(2000～2400kcalのコマ)



夏が旬の野菜を使って少しの塩、スパイス、旨味、爽やかな酸味でおいしさを引き出しました。トウモロコシが旬の時期は、生のものを使います。

志村 優依
(深川第六中学校)

エネルギー	たん白質	脂質	鉄分	カルシウム	食物繊維	全体の食塩相当量	調味料のみの食塩相当量
884Kcal	29.5g	24.6g	5.9mg	165mg	18.3g	1.6g	1.2g

材料・分量(1人分)

サラダご飯
米……………85g
生とうもろこし……………1/4本
きゅうり……………25g
塩……………0.15g
ライム……………1/8個(10g)

チリコンカン
水煮ひよこ豆……………90g
牛脂……………2.5g
にんにく……………1/4かけ
牛ひき肉……………50g
玉ねぎ……………55g
パプリカ(赤)……………40g
パプリカ(黄)……………40g
ピーマン……………25g
トマト……………100g
ローリエ……………1/4枚
パプリカパウダー 小さじ1/2
A クミン……………小さじ1/2
オレガノ……………小さじ1/4
唐辛子……………1/2本
塩……………0.5g
黒こしょう……………少々
粉チーズ……………小さじ1/2

洋風きんぴら
オリーブ油……………大さじ1/4
にんにく……………3g
人参……………50g
じゃが芋……………50g
酒……………大さじ1/2
かつお粉……………1g
煮干し粉……………1g
しょうゆ……………大さじ1/4
粉とうがらし……………少々
白すりごま……………小さじ1

作り方

サラダご飯

冷凍とうもろこしを使用する場合は茹でてざるにあげ、冷ましておく。

- 1 生とうもろこしは皮をむき蒸して、実をそぎ落とし、蒸した時の汁・芯はご飯を炊くときに入れる。
- 2 きゅうりはスライスして塩を少々入れて塩もみをする。しんなりしたら水で洗い、キッチンペーパーで水気を絞る。
- 3 炊けたご飯・とうもろこしの実、きゅうりをまぜる。
- 4 皿にチリコンカンとサラダご飯を盛り付け、ライムを1/8に切り、添える。

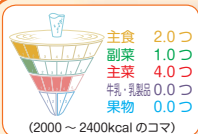
チリコンカン

- 1 にんにくはみじん切り、玉ねぎ・ピーマン・パプリカは粗みじん切りにする。唐辛子は種をとり輪切にする。
- 2 フライパンに牛脂を加え、油を出してにんにくを焦がさないように炒め、牛ひき肉を炒める。
- 3 玉ねぎを加え、透明になるまで炒める。
- 4 Aのスパイスを加え、しっかり香りをだす。
- 5 トマトを加え水分がなくなるまでしっかり炒める。
- 6 ピーマン・パプリカ・ひよこ豆を加え、さらに炒める。
- 7 塩・黒こしょうを加え、味を調整する。
- 8 盛り付けて粉チーズをかける。

洋風きんぴら

- 1 にんにくはみじん切り、人参・じゃが芋は拍子切りにする。
- 2 フライパンにオリーブ油をひき、にんにくを炒め、香りが立ってきたら、じゃが芋・人参を加え炒める。
- 3 焦げ目がついたら、酒・水大さじ2を加え、ふたをして蒸し煮にする。
- 4 かつお粉・煮干し粉を入れ、しょうゆを加え焦がして香ばしくする。
- 5 皿に盛り付け粉とうがらし・すりごまをかける。

ハニーマスタードチキンとかぼすのサラダ



ハニーマスタードチキンは、はちみつとマスタードでコクを出し、塩分量が少ないためでも美味しくできました。赤、黄、緑の3色で彩りも良かったです。

上田 凜
(第二砂町中学校)

エネルギー	たん白質	脂質	鉄分	カルシウム	食物繊維	全体の食塩相当量	調味料のみ食塩相当量
614Kcal	30.6g	12.8g	1.7mg	34mg	2.4g	1.6g	1.5g

材料・分量 (1人分)

ご飯	米	90g	
	もち麦	5g	
ハニーマスタードチキン	鶏むね肉	100g	
	パプリカ(赤)	20g	
	ピーマン	20g	
	酒	小さじ1	
	塩	小さじ0.5g	
	砂糖	小さじ1/3	
	こしょう	少々	
	片栗粉	小さじ1	
	はちみつ	小さじ1	
	粒マスタード	小さじ1弱	
B	しょうゆ	小さじ1/3	
	酒	小さじ1/3	
	オリーブ油	小さじ1と1/2	
かぼすのサラダ	サニーレタス	15g	
	きゅうり	30g	
	パプリカ(黄)	10g	
	かぼすしぼり汁	小さじ1/3	
	穀物酢	大さじ1/4	
	C	塩	0.3g
		黒こしょう	少々
	オリーブ油	大さじ1/4	

作り方

もち麦入りご飯

米を研ぎ、麦も入れ、水を炊飯器の目盛りまで入れたら30分浸水させて炊く。

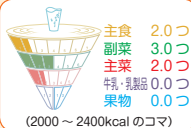
ハニーマスタードチキン

- 鶏むね肉は皮を除く。両面にフォークを突き刺してから、食べやすい大きさに、そぎ切りにする。
- ポリ袋に、A(酒、塩、砂糖、こしょう)と①の肉を入れて軽くもみ、20分位おく。
- フライパンにオリーブ油の半分をひき、パプリカとピーマンを軽く炒めて、一度取り出しておく。
- ②の鶏肉に、片栗粉をまぶす。
- ③のフライパンに残りのオリーブ油をひき、④の鶏肉を両面キツネ色になるまで焼く。鶏肉に火が通ったら、⑤の野菜を戻し入れる。
- 最後にBを回しかけ、調味して完成。

かぼすのサラダ

- サニーレタスを洗い、食べやすい大きさにちぎる。
- パプリカときゅうりを食べやすい大きさに切る。
- Cの調味料を混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ①、②の野菜をボールに入れて、Cで調味する。

こんな給食、食べたい! 減塩健康メニュー



減塩のため、鰹の風味やにんにく、しょうがでの味つけを意識し、れんこんで食感を楽しくするようにしました。

西村 知伽
(第二亀戸中学校)

エネルギー	たん白質	脂質	鉄分	カルシウム	食物繊維	全体の食塩相当量	調味料のみの食塩相当量
735Kcal	25.7g	24.5g	3.6mg	218mg	8.1g	2.2g	1.8g

材料・分量(1人分)

桜海老ご飯

米	85g
さくらえび	3g
塩	0.4g
しょうが	2.5g
白炒りごま	2g
三つ葉	5g

栄養満点豆腐ハンバーグ

木綿豆腐	50g
鶏ひき肉	30g
れんこん	15g
人参	15g
ひじき(戻したもの)	大さじ1(15g)
枝豆(冷凍)	10粒(20g)
ねぎ	20g
にんにく	2.5g
しょうが	2.5g
卵	15g
パン粉	大さじ1
片栗粉	大さじ1
塩	0.5g
こしょう	少々
サラダ油	小さじ1
しめじ	20g
えのき茸	20g
生しいたけ	15g
かつお節	5g
水	100ml
しょうが(すりおろす)	5g
酒	小さじ1
みりん	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
片栗粉	大さじ1/2
水	小さじ2
きぬさや	6g

和風サラダ

人参	20g
キャベツ	35g
かつお節	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1
しょうゆ	小さじ1/3

作り方

桜海老ご飯

- ①米は研ぎ、水気を切っておく。さくらえびはフライパンで乾煎りしておく。
- ②三つ葉は2~3cmに切り、茹でる。しょうがは皮をむき、千切りにする。
- ③炊飯器に米と水、さくらえび、塩、しょうがの千切りを加え、炊く。
- ④炊き上がったら、白ごまと三つ葉をさっくり混ぜ合わせる。

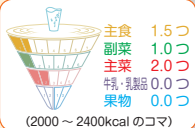
栄養満点豆腐ハンバーグ

- ①豆腐はしっかりと水気をきる。
- ②かつおだしをつくる。Cの水を沸騰させ、かつお節を入れ1~2分煮て火を止める。2~3分おいてからこす。
- ③れんこん・人参はみじん切りにしてレンジで軽く火を通す。ねぎはみじん切りにする。にんにく・しょうがはすりおろしておく。きぬさやはゆでて斜めの千切りにする。
- ④Aの材料をしっかりと混ぜて、ハンバーグの形にする。フライパンに油を熱し、ハンバーグを焼き、皿に盛っておく。
- ⑤④のフライパンにBのキノコを入れてさっと炒めCを入れて煮る。火が通ったら水溶き片栗粉を加え、とろみをつけハンバーグにかけ、きぬさやを飾ってできあがり。

和風サラダ

- ①人参は千切り、キャベツは太めの千切りにする。
- ②人参とキャベツをさっとゆでて水気を切っておく。
- ③調味料Aをよく混ぜ合わせ、さめた②に和える。

信号色で塩分ストップ!!



かぼちゃのみだと甘くなり過ぎてしまい「おかず」感が出ないため、カレー粉をプラスしました。また「おからパウダー」を入れることで固さも生まれ、揚げやすくなりました。見た目でおいしく感じられるよう、いろんな色を取り入れました。

渡瀬 友裕
(深川第三中学校)

エネルギー	たん白質	脂質	鉄分	カルシウム	食物繊維	全体の食塩相当量	調味料のみの食塩相当量
819Kcal	26.9g	22.2g	3.7mg	253mg	11.9g	2.8g	2.0g

材料・分量(1人分)

トマトライス	米	85g
	コンソメ	小さじ1/4
	中濃ソース	小さじ1/2
	水	適量
	カットトマト缶	100g
	トマトケチャップ	小さじ1
	にんにく	1片
	玉ねぎ	20g
	ピザ用チーズ	10g
	ピーマン	10g
乾燥バジル	小さじ1/8	
乾燥パセリ	小さじ1/8	
塩・こしょう	少々	
かぼちゃコロッケ	かぼちゃ	100g
	おからパウダー	1g
	サラダ油	1g
	合挽肉	25g
	玉ねぎ	25g
	塩	0.5g
	こしょう	少々
	A	
	【カレー粉	0.75g
	【酒	2g
	【砂糖	4g
	【しょうゆ	0.75g
	薄力粉	15g
卵	12.5g	
乾燥パン粉	5g	
揚げ油	適量	
トマト	40g	
レタス	20g	
貝たぐさんスープ	しめじ	20g
	えのき茸	20g
	マッシュルーム	20g
	乾燥わかめ	1g
	水	130ml
	鶏がらスープの素	小さじ1/2
	卵	12.5g
	オクラ	30g
	こしょう	適量
	ごま油	小さじ1/2
白炒りごま	小さじ1/2	

作り方

トマトライス

- ①米は研いで、水気をきっておく。にんにく・玉ねぎ・ピーマンはみじん切りにする。
- ②お釜に米を入れ、コンソメ・ソースを加え、トマト缶の汁気、水を加える。
- ③トマト缶は崩しながら加え、さらにケチャップ・にんにく・玉ねぎを加えよく混ぜて、炊く。
- ④炊きあがったら、チーズ・ピーマン・バジル・パセリを加え、塩こしょうで味を調える。

かぼちゃコロッケ

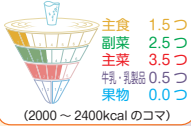
- ①生かぼちゃはポリ袋に入れ600w2分加熱して一口大に切る。ポリ袋に入れ3分かけ、裏返して3分かけ、やわらかくなるまで加熱し、おからパウダーを加え、皮ごとマッシュする。
- ②熱したフライパンに油を入れ、ひき肉の色が変わるまで炒める。みじん切りにした玉ねぎを加え、塩こしょうを加えしんなりするまで炒めたら、Aの調味料を加え、汁気がなくなるまで炒める。
- ③②は火を止め、①を加えて混ぜ、4等分にしてボール型にする。
- ④③に、薄力粉、溶き卵、パン粉の順につけ、170℃の油で揚げる。
- ⑤皿に盛り付け、レタス・トマトを添える。

貝たぐさんスープ

- ①しめじ・えのき茸は石づきのところを切り、ほくす。マッシュルームはうす切にする。オクラはヘタを切り、縦に半分にする。
- ②鍋に水、鶏がらスープを加え、煮立ったら、キノコ類・わかめを加え煮る。
- ③卵はときほぐし、煮立ったスープに細くたらす。
- ④オクラ、ごま油、こしょうを加え、味を調える。
- ⑤器にもり、ごまを散らす。



色どり酢豚の減塩料理



薄味なので野菜の甘みをしっかり感じられ、肉は揚げてないのでもヘルシーだけど ポリューム満点

一沢 直起
(深川第四中学校)

エネルギー	たん白質	脂質	鉄分	カルシウム	食物繊維	全体の食塩相当量	調味料のみの食塩相当量
602Kcal	31.0g	9.6g	1.8mg	109mg	4.8g	1.1g	1.0g

材料・分量 (1人分)		作り方
鮭ごはん	ごはん…………… 200g	鮭ごはん
	紅鮭…………… 20g	①紅鮭に塩を振りグリルで焼き、粗めにほぐす。
	塩…………… 0.2g	②大葉はよく洗って、千切りにする。
	大葉…………… 2枚	③炊き上がったごはんと①②を混ぜる。
減塩酢豚	豚もも肉(ソテー用) …… 80g	減塩酢豚
	片栗粉…………… 5g	①豚肉は食べやすい大きさに切って、片栗粉をまぶす。
	パプリカ(赤) …… 25g	②パプリカ、ピーマンは乱切りにする。玉ねぎはくし切りにする。
	パプリカ(黄) …… 25g	③フライパンにサラダ油の半量を入れて熱し、②の野菜をいため、しんなりしたら一旦取り出す。
	ピーマン…………… 30g	④残りのサラダ油を熱し、①の豚肉を入れて強火で炒める。
	玉ねぎ…………… 50g	⑤Aの材料を混ぜて、合わせ調味料を作る。
	サラダ油…………… 小さじ1	⑥肉に火が通ったら③の野菜を戻し、炒め合わせて⑤の合わせ調味料で味付けする。
	A { 酒…………… 小さじ1/2	キャベツのヨーグルト味噌和え
	酢…………… 小さじ1/2	①Bの材料を合わせて、ヨーグルト味噌を作る。
	砂糖…………… 小さじ1/2	②キャベツは食べやすさ切り、しめじは石づきを切り、ほぐす。耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジで加熱する。(600W、1分)
しょうゆ…………… 小さじ1/4	③②の粗熱が取れたら、①で和える。	
鶏がらスープの素…………… 小さじ1/4		
ヨーグルト味噌和え	キャベツ…………… 75g	
	しめじ…………… 20g	
	B { 味噌…………… 小さじ1/3	
	砂糖…………… 小さじ1/3	
	プレーンヨーグルト …… 25g	



減塩で色とり鶏ごはん



(2000～2400kcalのコマ)

主食 2.0つ
副菜 2.0つ
主菜 5.0つ
特・乳製品 0.0つ
果物 0.0つ



エネルギー	たん白質	脂質	鉄分	カルシウム	食物繊維	全体の食塩相当量	調味料のみの食塩相当量
614Kcal	29.9g	14.1g	1.7mg	67mg	3.7g	1.6g	1.4g



尾崎 翔大
(深川第四中学校)

材料・分量（1人分）

減塩で色とり鶏ごはん

鶏むね肉	100g
しょうが	1/2片
長ねぎの青い部分	1本分
水	250ml
A	
砂糖	小さじ2/3
オイスターソース	小さじ1/6
米酢	大さじ1/3
みりん	小さじ1/3
減塩しょうゆ	小さじ1/2
すりおろししょうが（チューブのもの）	1.5g
豆板醤	小さじ1/7
ごま油	小さじ1/2
小ねぎ	4g
フライドガーリック（キュービー）	2.5g
白炒りごま	1g
米	90g
鶏の茹で汁	100ml

鶏を茹でたときにたおしい茹で汁をだしとして使ってご飯・スープを作り、減塩できたところ。そしてボリューム満点なところ。

作り方

減塩で色とり鶏ごはん

- しょうが・長ねぎ・水を鍋に入れ沸騰させ、鶏肉を加え、完全に火が通るまで茹でる。
*茹で汁は使用するので、捨てない!
- 米を研ぎ、鶏の茹で汁で炊く。水分が足りないときは水を足す。
- 小ねぎは小口切り。Aのものを全部混ぜる。（タレ）
- 茹でた鶏肉を食べやすい大きさに切る。
- ご飯に④をのせ、タレをかける。

コールスロー

- せん切りしたキャベツ・人参に塩をふり 20分おいて、水気をきる。
- ①に B を加え混ぜ合わせる。

スープ

- 短冊切りにしたキャベツ・人参を鶏の茹で汁に入れて煮る。しめじは小房にほぐし加え、塩を加える。
- 人参に火が通れば出来上がり。

キャベツ	40g
人参	20g
塩	0.5g
B	
マヨネーズ	小さじ1強
米酢	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/3

キャベツ	25g
人参	20g
しめじ	20g
鶏の茹で汁	150ml
塩	0.6g



野菜ごろものピカタライス



主食 2.0つ
副菜 1.5つ
主菜 4.0つ
特・乳製品 0.0つ
果物 0.0つ

(2000～2400kcalのコマ)



エネルギー	たん白質	脂質	鉄分	カルシウム	食物繊維	全体の食塩相当量	調味料のみの食塩相当量
785Kcal	33.8g	24.9g	1.7mg	56mg	5.5g	2.1g	1.9g

香味野菜と酢やだしを使って減塩になるように工夫しました。野菜を切るのはフードプロセッサやスライサーを使い、簡単にできます。



大矢 怜生
(深川第四中学校)

材料・分量 (1人分)

ご飯	ご飯	量
	ご飯	200g
	サニーレタス	15g

野菜ごろもの和風ピカタ	干しいたけ		3g
		鶏むね肉	100g
		人参	10g
		玉ねぎ	20g
		卵	20g
		薄力粉	大さじ2
		減塩の塩	小さじ1/9
		こしょう	少々
		サラダ油	大さじ1/4
		顆粒昆布だし	小さじ1/4
	湯	大さじ1/2	
	しいたけの戻し汁	小さじ2	
A		長ねぎ	10g
		みょうが	2.5g
		チューブしょうが	1g
		米酢	小さじ1
		砂糖	小さじ1
	減塩しょうゆ	小さじ1	

旨味サラダ		トマト	38g	
		アボカド	20g	
		玉ねぎ	5g	
		きゅうり	25g	
		しめじ	8g	
		オリーブ油	小さじ1	
		サーモン	10g	
	B		顆粒昆布だし	0.5g
			レモンのしぼり汁	2.5ml
			米酢	大さじ1/2
		オリーブ油	大さじ1/2	
		粒マスタード	大さじ1/4	
		チューブにんにく	0.5g	
	塩こうじ	小さじ1/6		
	黒こしょう	少々		

作り方

ご飯

皿に、ご飯、短冊切りにしたサニーレタスを盛り付け、肉を並べ、タレをかける。

野菜ごろもの和風ピカタ

- 干しいたけは戻しておく。人参・玉ねぎはフードプロセッサにかけ、みじん切りにする。鶏肉はそぎ切りにする。
- ビニール袋に溶いた卵・薄力粉・塩・こしょうを入れよく混ぜる。
- ②に①の野菜・肉を加え、ビニール袋の中で衣をつける。
- フライパンに油をしき、肉を並べ、袋の中にある野菜衣を均等にのせて、火をつける。蓋をして弱火でじっくり蒸し焼きにする。
- 長ねぎ・みょうがはみじん切りにする。Aの材料を混ぜ合わせ、タレを作る。

旨味サラダ

- しめじは油をまぶして、耐熱皿にのせ、ラップをして1分30分加熱する。
- その他の野菜は一口大の乱切りにする。
- Bをボールにいれ、よく混ぜ乳化させる。①②、サーモンを加え混ぜる。



低塩でもおいしい 食塩(調味料)2gの献立

中学生部門

ふっくら鶏ごぼうハンバーグ



皆に人気のハンバーグにごぼうと豆腐を入れてふっくらヘルシーに作りました。

新井 ひなた
(第三亀戸中学校)

エネルギー	たん白質	脂質	鉄分	カルシウム	食物繊維	全体の食塩相当量	調味料のみの食塩相当量
754Kcal	33.3g	20.5g	2.6mg	171mg	7.4g	1.5g	0.8g

材料・分量 (1人分)

ご飯	ご飯	分量
	ご飯	200g
ふっくら鶏ごぼうハンバーグ	鶏ひき肉	100g
	洗いごぼう	30g
	人参	30g
	絹豆腐	30g
	エリンギ	10g
	カニカマ	20g
	パン粉	5g
	溶き卵	15g
	おろししょうが	2g
	黒こしょう	少々
	サラダ油	4g
	水	25g
A	穀物酢	小さじ1
	減塩しょうゆ	小さじ1強
	大根おろし	15g
	レタス	15g
	プチトマト(赤・黄)	各1個

しょうゆ和え	オクラ	30g
	きゅうり	30g
	減塩しょうゆ	小さじ1/4
	練りわさび	少々

フルーツヨーグルト	キウイフルーツ(緑)	30g
	グレープフルーツ(ピンク)	30g
	ブルーベリー	10g
	無糖ヨーグルト	20g
	はちみつ	小さじ1/2

作り方

ふっくら鶏ごぼうハンバーグ

- ① エリンギは粗みじん切りにする。
- ② ごぼう、人参は皮を除き、粗みじん切りにしてから、沸騰したお湯で柔らかくなるまで茹でて、湯切りして冷ましておく。
- ③ カニカマを1cm長さに切る。豆腐は水切りしておく。
- ④ ボールにひき肉、パン粉、溶き卵、おろししょうが、こしょうを入れて、粘りが出るまでよく混ぜる。そこに、②の野菜、③のカニカマと水切りした豆腐を手でよくほぐしながら加えてしっかり混ぜ合わせる。
- ⑤ ④のタネを厚さ1～1.5cmの小判形に成型し、中央は火が通りやすいようにすこしくぼませる。
- ⑥ フライパンに油をしき、両面焦げ目がつくまで中火で焼いたら、水を加えて弱火で中までしっかり火が通るまで蒸し焼きにする。
- ⑦ 調味料をAを合わせて、ソースを作る。
- ⑧ 皿に、ハンバーグをのせ、レタス、プチトマトもそえる。最後に⑦のポン酢ソースをかけて完成。

オクラときゅうりのしょうゆ和え

- ① オクラを沸騰したお湯で柔らかくなるまで茹でて、1cm幅に輪切りにする。きゅうりは1cm幅の半月切りにする。
- ② ボールに減塩しょうゆ、練りワサビを入れてよく混ぜ、そこに①のオクラときゅうりを加えてよく和える。

フルーツヨーグルト

- ① キウイとグレープフルーツの皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- ② ヨーグルトにはちみつを加えてよく混ぜ合わせる。そこに、①の果物とブルーベリーも加えて完成。



減塩チキンソテー



主食 1.5つ
副菜 1.5つ
主菜 3.5つ
牛乳・乳製品 0.0つ
果物 0.0つ
(2000～2400kcalのコマ)



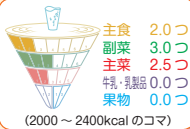
くるみのココと
食感がアクセント

鴻巣 大樹
(大島中学校)

エネルギー たん白質 脂質 鉄分 カルシウム 食物繊維 全体の食塩相当量 調味料のみの食塩相当量
795Kcal 25.6g 30.5g 2.1mg 88mg 3.4g 1.4g 1.0g

材料・分量(1人分)		作り方
ご飯	ご飯……………200g	チキンソテーくるみソース
チキンソテーくるみソース	鶏もも肉…………… 100g	①フライパンに油をひいて、鶏もも肉を焼く。
	油…………… 小さじ1	②中まで火が通ったら、塩で調味する。
	塩…………… 0.5g	③くるみを砕いておく。
	くるみ…………… 10g	④⑤のくるみ、はちみつ、白ワインを鍋に入れて火にかけ、ひと煮たちさせる。レモン汁を加えてソースを作る。
	白ワイン…………… 大さじ1	⑤皿に鶏もも肉とよく洗ったベビーリーフ、プチトマトを盛り付け、くるみソースをかける。
	A はちみつ…………… 大さじ1	
	レモン汁…………… 大さじ1/2	
ベビーリーフ…………… 1/4袋		
プチトマト…………… 20g		
ベーコンと野菜の炒め煮	ベーコン……………10g	ベーコンと野菜の炒め煮
	油…………… 小さじ1	①ベーコン、野菜は食べやすく切る。
	玉ねぎ……………25g	②鍋にベーコンを入れて炒める。
	人参……………20g	③野菜を加えてさらに炒め、しんなりしたら水を加えて煮る。
	キャベツ……………25g	④野菜が柔らかくなったら、塩で味付けする。
	水…………… 30ml	
	塩…………… 0.5g	

健康! ピーナッツの白身魚ムニエル



美容・健康にとっても良い
ピーナッツ!きのこスー
プでヘルシー!

岡出 莉奈
(砂町中学校)

エネルギー	たん白質	脂質	鉄分	カルシウム	食物繊維	全体の食塩相当量	調味料のみの食塩相当量
861Kcal	28.5g	38.7g	2.6mg	64mg	6.4g	2.1g	1.9g

材料・分量 (1人分)

ご飯	材料・分量 (1人分)
	ご飯……………200g
ピーナッツの白身魚ムニエル	白身魚(鯖)……………60g
	塩……………0.5g
	こしょう……………少々
	ピーナッツ(無塩)……………12g
	卵白……………1/2個分
	薄力粉……………小さじ1
	にんにくチューブ……………0.5g
	バター……………大さじ1/2
	卵黄……………1/2個分
	ポン酢……………大さじ1/2
A	オリーブ油……………大さじ1/2
	小ねぎ……………3g
	じゃが芋……………50g
	バター……………大さじ1/2
	いんげん……………30g
	サラダ油……………小さじ1/4
	ガーリックフレーク……………3枚
	トマト……………50g
きのこのスープ	しいたけ……………30g
	えのき茸……………20g
	ひらたけ……………20g
	顆粒コンソメ……………小さじ2/3
	オリーブ油……………大さじ1/2
	黒こしょう……………少々
	水……………200ml
小ねぎ……………3g	

作り方

ピーナッツの白身魚ムニエル

- 1 ピーナッツをビニール袋に入れて麺棒で粗くつぶす。小ねぎは小口切りにする。
- 2 鯖の小骨を取り除き、両面に塩・こしょうをふり、全体に薄く薄力粉をつける。
- 3 鯖の片面にのみ卵白とピーナッツを順につける。
- 4 フライパンにバターとにんにくを入れ、鯖のピーナッツのついている面から焼く。同様に反対側も焼き、皿に盛る。
- 5 Aの材料を小鍋に入れ弱火にかけ、混ぜながら火を通す。
- 6 焼きあがった魚に⑤のソースをかける。
- 7 じゃが芋の皮をむく。ラップをして600Wの電子レンジに約5分かけ、火が通ったら食べやすい大きさに切る。フライパンにバターを溶かし、じゃが芋を焼く。
- 8 いんげんを半分に切り、ラップをかけレンジに約1分かける。フライパンにサラダ油とガーリックフレークを入れ火にかけ、いんげんをソテーする。
- 9 トマトをくし型に切り、⑦、⑧と一緒に鯖の皿に盛り付ける。

きのこのスープ

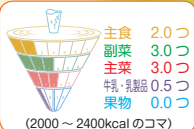
- 1 きのこと類を食べやすい大きさに切り、鍋にオリーブ油を熱し香りよく炒める。
- 2 水とコンソメを入れて煮立たせる。
- 3 器に盛り、小口切りにした小ねぎを散らし、黒こしょうを振ってできあがり。



低塩でもおいしい 食塩(調味料)2gの献立

中学生部門

減塩 夏野菜とシーフードの欧風ランチ



たっぷりの夏野菜とシーフードの旨味で、減塩でもおいしいです。見た目もカラフルできれいです。

小俣 由菜
(深川第四中学校)

エネルギー	たん白質	脂質	鉄分	カルシウム	食物繊維	全体の食塩相当量	調味料のみの食塩相当量
682Kcal	28.3g	20.6g	2.2mg	157mg	4.8g	2.4g	1.7g

材料・分量(1人分)

ご飯	ご飯	200g
	パセリ	少々
夏野菜とシーフードのカラフルオープン焼き	白身魚(鱈)	60g
	鮭	25g
	あさり(殻つき)	4粒
	トマト	50g
	ズッキーニ(緑)	20g
	ズッキーニ(黄)	20g
	パプリカ(赤)	8g
	玉ねぎ	25g
	えのき茸	15g
	食パン(パン粉用)	7.5g
	オリーブ油	大さじ1
	にんにくのすりおろし	2.5g
	A こしょう	少々
塩	0.8g	
酒	大さじ1/4	
体に優しいあっさりスープ	粉チーズ	5g
	パセリ	少々
体に優しいあっさりスープ	人参	15g
	玉ねぎ	25g
	キャベツ	30g
	えのき茸	12g
	ベーコン	6g
	固形コンソメ	1/4個
	水	200ml
	こしょう	少々
パセリ	少々	

作り方

- ご飯**
炊いたご飯を器に盛り、パセリのみじん切りを振る。
- 夏野菜とシーフードのカラフルオープン焼き**
- ズッキーニ、パプリカ、トマトは1cmの角切り、玉ねぎはみじん切り、えのき茸は2~3cmの長さに切る。
 - 白身魚と鮭は食べやすい大きさに切る。
 - 食パンはトーストし、削るか、フードプロセッサーにかけ細かくしておく。Aを混ぜ合わせておく。
 - 耐熱皿に①の野菜と魚をのせる。
 - ③のパン粉をかけ、あさりをのせる。
 - ③をかけ、さらに粉チーズを振る。
 - 250℃のオーブンで18分焼き、最後にパセリのみじん切りを振る。
- 体に優しいあっさりスープ**
- 人参は粗いみじん切り、玉ねぎは薄切り、キャベツはざく切りに切っておく。えのき茸は2~3cmの長さに切る。
 - ベーコンも粗いみじん切りにして①の野菜と一緒に鍋に入れる。
 - 水とコンソメを加え、人参がやわらかくなるまで煮る。
 - 器に盛り、こしょうとパセリのみじん切りを振ってできあがり。



カルシウムたっぷりメニュー



主食 2.0つ
副菜 1.5つ
主菜 2.0つ
牛・乳製品 0.0つ
果物 0.0つ
(2000～2400kcalのコマ)



エネルギー	たん白質	脂質	鉄分	カルシウム	食物繊維	全体の食塩相当量	調味料のみの食塩相当量
585Kca	21.3g	14.4g	2.6mg	151mg	6.2g	2.2g	1.8g



香草やレモンを使って塩分をひかえています。
おいしくて簡単につくれて魚が苦手な人でもおいしく食べられます。
ぜひみなさんも食べてみてください。

阿井 桃香
(大島中学校)

材料・分量 (1人分)

ご飯
ご飯…………… 200g

いわしのパン粉焼き
いわし(手開き) …… 1尾(50g)
塩…………… 0.5g
こしょう…………… 少々
A { パン粉 …… 大さじ2 (8g)
パセリ(みじん切り) …… 大さじ2 (5g)
にんにく(みじん切り) …… 3g
オリーブ油 …… 大さじ1/2
ブロッコリー…………… 40g
人参…………… 20g
レモン…………… 1/8個

ひじきサラダ
芽ひじき(乾燥) …… 大さじ1 (3g)
ピーマン…………… 10g
きゅうり…………… 20g
人参…………… 10g
ちりめんじゃこ…………… 5g
サラダ油…………… 小さじ1/2
A { 酢 …… 大さじ1/2
しょうゆ …… 小さじ2/3
顆粒和風だし …… 小さじ1/3

作り方

いわしのパン粉焼き

- ①ボールにAの材料を入れてよく混ぜ合わせておく。
- ②ブロッコリーと人参はそれぞれ茹でておく。
- ③いわしに塩・こしょうをふる。
- ④オーブントースターの天板にアルミホイルかオーブンペーパーを敷き、いわしの皮を下にしておく。
- ⑤いわしの上にAをのせて、7～10分くらい焼く。
- ⑥皿にいわしを盛り付け、②とくし型に切ったレモンをそえてできあがり。

ひじきサラダ

- ①ひじきはたっぷりの水で戻し、熱湯で3分茹で、ざるにとって水気を切る。
- ②ピーマン、人参は千切りにしてさっと茹でる。きゅうりも千切りにする。
- ③じゃこはサラダ油でカリカリに炒め、Aと合わせる。
- ④ひじきと野菜を③で和える。



減塩でおいしいイタリアン料理



(2000～2400kcalのコマ)



主菜にトマトジュースを使って、やさしい味に仕上げました。

矢島 夏希

(第三砂町中学校)

エネルギー	たん白質	脂質	鉄分	カルシウム	食物繊維	全体の食塩相当量	調味料のみの食塩相当量
690Kcal	28.2g	37.3g	2.3mg	102mg	7.0g	2.8g	1.7g

材料・分量(1人分)

ガーリックトースト	フランスパン	1/4本
	バター	小さじ1と1/2
	オリーブ油	小さじ1と1/2
	にんにく	1かけ
	乾燥パセリ	少々

減塩トマトシチュー	鶏もも肉	100g
	じゃが芋	75g
	玉ねぎ	50g
	パプリカ	35g
	ブロッコリー	15g
	オリーブ油	小さじ1
	トマトジュース(食塩無添加)	80g
クリームシチューの素	9g	
牛乳	50ml	

きのこの香味だれ和え	しめじ	25g
	えのき茸	25g
	玉ねぎ	25g
	ごま油	大さじ1/4

A	減塩しょうゆ	小さじ1
	おろしにんにく	少々
	輪切り唐辛子	一つつまみ
	こしょう	少々

作り方

ガーリックトースト

- ① フランスパンは3等分に切っておく。
- ② 耐熱容器にバターとオリーブ油を入れて数秒電子レンジにかけて、バターを溶かす。
- ③ にんにくをすりおろして、②に混ぜる。
- ④ パンに③を塗って、トースターでこんがり焼く。
- ⑤ 仕上げに乾燥パセリを振る。

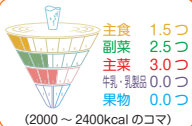
減塩トマトシチュー

- ① 鶏もも肉は一口大に切る。
- ② じゃが芋、玉ねぎ、パプリカは食べやすく切る。
- ③ ブロッコリーは子房に分けて、茹でておく。
- ④ 鍋にオリーブ油をひいて、鶏もも肉を焼く。焼き色が付いたらじゃが芋、玉ねぎ、パプリカを加えてさらに、炒める。
- ⑤ トマトジュースを加えて、弱火で煮込む。
- ⑥ 肉、野菜に火が通ったら、クリームシチューの素、牛乳を加えて軽く煮込む。
- ⑦ とろみが付いたら、③のブロッコリーを加える。

きのこの香味だれ和え

- ① しめじ、えのき茸は石づきを切り落とし、えのきは長さを3等分に切る。
- ② 玉ねぎは薄切りにする。
- ③ 耐熱ボウルにしめじ、えのき茸、玉ねぎを入れてラップをし、電子レンジで加熱する。(600W、3分)
- ④ Aの材料を加えて、混ぜ合わせる。

塩分控えめ簡単料理



簡単に作ることができ
ます。また主菜で使っている
大葉が苦手という人でも
食べやすくなっています。

平林 紗空
(第二南砂中学校)

エネルギー	たん白質	脂質	鉄分	カルシウム	食物繊維	全体の食塩相当量	調味料のみの食塩相当量
629Kcal	29.7g	19.0g	4.5mg	147mg	9.8g	2.1g	1.8g

材料・分量(1人分)

作り方

混ぜご飯

炊きたてのご飯	170g
鶏もも肉	30g
人参	10g
ごぼう	10g
こんにゃく	20g
生しいたけ	15g
砂糖	小さじ 1/2
しょうゆ	小さじ 1
みりん	小さじ 1
酒	小さじ 1/2

混ぜご飯

- ごぼうとしいたけはスライス、人参とこんにゃくは短冊切り、鶏もも肉は一口大に切る。ごぼうは水につけてあくを抜いておく。
- フライパンに鶏もも肉を入れ、色が変わるまで炒める。
- ①の野菜を加え、さらに炒める。
- 砂糖を入れて少し混ぜてから、しょうゆ・みりん・酒を加え火が通るまで煮る。
- 炊きたてのご飯をボールに移し、④を混ぜる。

大豆と鶏のつくね

茹で大豆	50g
大葉	4枚
鶏ひき肉	25g
長ねぎ	10g
卵	15g
味噌	小さじ 1/3
しょうゆ	小さじ 1/3
酒	小さじ 1/2
ごま(金または白)	小さじ 2/3
片栗粉	小さじ 1/4
ごま油	小さじ 1/4
こしょう	少々
ごま油	小さじ 1/2
酒または水	小さじ 1

大豆と鶏のつくね

- 長ねぎはみじん切りにする。
- ボールに大豆を入れてマッシャーでつぶす。(完全につぶさなくてもよい)
- ②に A を加え、よくこねる。
- ④を 4 等分にして大葉にのせ、半分に折る。
- フライパンにごま油を熱し、弱火～中火の間で片面を約 4 分ずつ焼く。
- 酒または水を加え、ふたをして約 2 分蒸し焼きにする。

ほうれん草のり香あえ

- ほうれん草はたっぷりの湯でさっとゆで、水にさらし、水気をしっかりと絞って 3～4cm 幅に切る。
- えのき茸は根元を切り落とし、食べやすい長さに切り、耐熱容器に入れラップをし、電子レンジで 2 分程度加熱する。
- ボールにしょうゆと練りわさびを入れ、わさびをよく溶かす。
- ①にほうれん草とえのき茸と焼きのり(飾り用に少し残しておく)を加え、和える。
- 器に盛り、残しておいたのりを散らして、できあがり。

ほうれん草のり香あえ

ほうれん草	70g
えのき茸	30g
練りわさび	少々
しょうゆ	小さじ 1/2
焼きのり	1/4 枚(0.75g)



減塩ヘルシーセット



主食 1.5つ
副菜 2.0つ
主菜 3.0つ
牛乳・乳製品 0.0つ
果物 0.0つ
(2000～2400kcalのコマ)



塩分が少なくても最後の一口まで美味しく、食べると元気になるメニューです。

寺島 敦樹
(第二南砂中学校)

エネルギー	たん白質	脂質	鉄分	カルシウム	食物繊維	全体の食塩相当量	調味料のみの食塩相当量
647Kcal	28.4g	21.1g	3.0mg	73mg	5.7g	1.8g	1.4g

材料・分量 (1人分)

ひじきとツナの炊き込みご飯	米	85g
	人参	13g
	しめじ	13g
	水煮ツナ缶 (食塩不使用)	13g
	乾燥ひじき	1g
	減塩しょうゆ	小さじ1/2
	酒	小さじ1/2
水	適量	

カジキマグロのパン粉焼き	カジキマグロ	80g
	酒	小さじ1/2
	塩	0.5g
	こしょう	少々
	A マヨネーズ	大さじ1
	粒マスタード	小さじ1/2
	ウスターソース	1g
B パン粉	4g	
乾燥パセリ	0.5g	

かぼちゃとブロッコリーのマスタードサラダ	南瓜	50g
	ブロッコリー	50g
	A マヨネーズ	小さじ1
	プレーンヨーグルト	小さじ1
	B 粒マスタード	小さじ1/2弱
黒こしょう	少々	

作り方

ひじきとツナの炊き込みご飯

- ①米を研ぎ、ザルにあげておく。
- ②ひじきは水につけて戻し、ザルにあげて水気を切る。
- ③人参は皮をむき、2～3mm厚さの千切りにする。しめじは、石づきをとり、食べやすい大きさにほぐす。
- ④炊飯器に全ての材料と調味料を入れて、目盛りまで水を入れて炊く。

カジキマグロのパン粉焼き

- ①カジキマグロに酒をふり、塩・こしょうで下味をつける。
- ②調味料Aをすべて混ぜ合わせて、カジキマグロの上にのせる。
- ③220℃に熱したオーブンで10分焼く。

かぼちゃとブロッコリーのマスタードサラダ

- ①ブロッコリーは小房に分け、かぼちゃは一口大に切る。それぞれ電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。
- ②柔らかくなったかぼちゃは、お好みの大きさにつぶす。ボールにブロッコリー、かぼちゃ、調味料Bを入れて混ぜ合わせる。器に盛り付け、最後に黒こしょうをかける。

食塩は1日8g以下にしましょう！

平成27年の国民健康・栄養調査では、日本人1人当たりの食塩摂取量は1日11gで、ここ数年ほとんど変わっていません。生活習慣病予防として、国は1日8g以下を目標としています。各年齢に合わせて、減塩を心がけましょう。

【1日の望ましい食塩量】（厚生労働省「食事摂取基準2015」目標量）

	小学生(低学年)		小学生(中学年)		小学生(高学年)		中学生以上	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性
食塩(g未満)	5.0	5.5	5.5	6.0	6.5~7.0		8.0	7.0

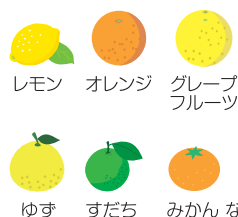
減塩のポイント

①塩分の多い加工食品は調味料として使う！ 右表を参照 →

②スパイスや香味食材でうまみとコクを増やす！



③かんきつ類で塩味を引き立てる！



④お酢でうまみをアップする！



⑤濃いめの出し汁でうまみを増やし、満足度をあげる！



⑥外食選び方・食べ方に気をつける！

- ・単品より野菜が多く摂れ、味のバラエティに富んだ定食を選ぶ。
- ・麺類の汁は残す。 ・漬物は少な目にする。
- ・ドレッシングやしょうゆは、味を見てからかける。

減塩を意識して選ぼう！



⑦栄養成分表示を参考にする！

- ・100g当たりで書かれている場合 ⇒ 食べた量に換算すること。
- ・ナトリウムで書かれている場合 ⇒ 下記の計算で食塩量がわかります。

換算式 ナトリウム量(mg)×2.54÷1,000=食塩相当量(g)

食塩約1gに相当する調味料の目安

 食塩1g (小さじ1/5)	 しょうゆ7g (小さじ1強)	 減塩しょうゆ12g (小さじ2)	 ポン酢しょうゆ17g (大さじ1弱)	 めんつゆストレート30g (大さじ1と2/3)
 ウスターソース12g (小さじ2)	 中濃ソース17g (大さじ1弱)	 とんかつソース18g (大さじ1)	 淡色辛みそ8g (大さじ1/2)	 ずし酢15g (大さじ1)
 マヨネーズ56g (大さじ4と2/3)	 トマトケチャップ30g (大さじ1と2/3)	 粒マスタード24g (大さじ1と2/3)	 フレンチドレッシング33g (大さじ2強)	 顆粒だし2.5g (小さじ1弱)
 顆粒コンソメ2g (小さじ2/3)	 ゆずこしょう4g (小さじ1)	 ナンプラー4g (小さじ3/4)	 カレーパウダー10g ハヤシルウ10g	
塩分の多い 加工食品	 ウイナー25g (食塩0.5g)	 ベーコン25g (食塩0.5g)	 ハム1枚20g (食塩0.5g)	 スライスチーズ1枚20g (食塩0.5g)
 しらす干し10g (食塩0.4g)	 塩こんぶ6g (食塩1g)	 梅干5g (食塩1g)	 ちくわ小1本25g (食塩0.5g)	 白菜ムチ30g (食塩0.7g)

第二次

江東区

食育推進計画

～周知から実践へ～



江東区ホームページ
<http://www.city.koto.lg.jp/>

発行 江東区健康部(保健所)健康推進課
TEL.3647-6713

発行日 平成29年11月発行

城東保健相談所	TEL.3637-6521
深川保健相談所	TEL.3641-1181
深川南部保健相談所	TEL.5632-2291
城東南部保健相談所	TEL.5606-5001