

しずおか
けん こう そう ざい
健 幸 惣 菜
～夏 飯～



静岡県

目次

はじめに・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	3
「しずおか健幸惣菜」について・・・・・・・・	4

主菜（給食）

①白身魚のとろろあんかけ・・・・・・・・	6
②ピリ辛ごまだれポークサラダ・・・・・・・・	7
③焼き鯖のサラダ仕立てさっぱりソース・・・・・・・・	8
④蒸し鶏のわさびソース・・・・・・・・	9
⑤豚肉となすの梨ソース炒め・・・・・・・・	10
⑥焼き鯖の香味だれ・・・・・・・・	11
⑦銀鮭のチーズ焼きラビゴットソース・・・・・・・・	12
⑧鶏肉のピリ辛ねぎまみれ・たっぷり野菜添え・・・・・・・・	13

主菜（惣菜）

⑨アジ大葉フライの梅肉ソースがけ・・・・・・・・	14
⑩オクラとみょうがの豚みそ炒め・・・・・・・・	15
⑪野菜たっぷり鶏むね肉の辛味だれ・・・・・・・・	16
⑫だし香る竜田揚げさっぱり仕立て・・・・・・・・	17
⑬鶏肉とミニトマトの照り焼き～カレー風味～・・・・・・・・	18

副菜（給食）

⑭枝豆とトマトのサラダ・・・・・・・・	19
⑮なすと人参のさっぱり生姜和え・・・・・・・・	20
⑯ひじきと切干大根のピリ辛ガーリックソテー・・・・・・・・	21

⑰切干大根ときゅうりの酢の物	22
⑱ゴーヤと茄子の味噌炒め	23
⑲アボカドのワッカモレ	24

副菜（惣菜）

⑳夏野菜たっぷり！そうめんチャンプルー	25
㉑3種のネバネバサラダ	26
㉒夏野菜のポン酢ジュレ	27

主菜・副菜（給食）

㉓チキンステーキ夏野菜仕立て	28
㉔白身魚のムニエル～夏野菜の具沢山トマトソース～	29
㉕鶏肉と夏野菜の揚げ浸し	30
㉖香味野菜とポークのさわやか生姜焼き	31
㉗野菜たっぷり麻婆炒め	32

主菜・副菜（惣菜）

㉘チキンと夏野菜の南蛮漬け	33
㉙夏にさっぱり鶏から香味ソース	34

栄養成分一覧	35～38
2018年度の取組	39・40
「しずおか健幸惣菜」の取組背景	41
「しずおか健幸惣菜」検討委員名簿	42

はじめに

静岡県が2018年度から展開している「しずおか“まるごと”健康経営※プロジェクト」の一環である「しずおか健幸惣菜」の取組が2年目となりました。

2018年3月に発行した「しずおか健幸惣菜レシピ」に掲載された料理は、県庁の食堂のほか、県内企業の社員食堂やスーパーマーケットで提供され、多くの方に利用していただき、好評を得ています。

第2弾となる今回のレシピ集では、「しずおか健幸惣菜～夏飯～」として、食欲が落ちる夏に、「さっぱりとおいしく食べられる料理」や「暑い夏に負けない体をつくるための料理」など働き盛り世代の方達が元気に夏を乗り切るために様々な工夫をこらしたレシピを掲載しています。

「しずおか健幸惣菜」の料理であることが一目でわかる「しずおか健幸惣菜マーク」も完成し、「しずおか健幸惣菜」をさらに普及させていく取組を進めています。

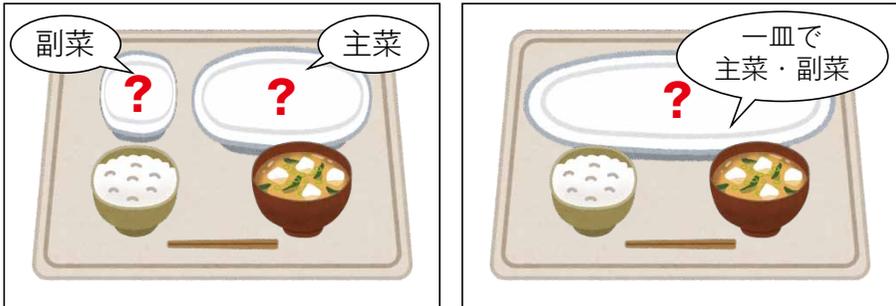
このレシピをもとに、健康に配慮したメニューが普及し、働き盛り世代を含めた多くの皆様が健康で幸せな生活を送る一助となれば幸いです。

※『健康経営』はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

「しずおか健幸惣菜」について

しずおか健幸惣菜とは

組み合わせることで、栄養バランスのとれた食事につながる『おかず』のことです。肉や魚、卵、大豆製品を主とした『主菜』、野菜やきのこ、海藻類を主とした『副菜』、これらを組み合わせ一皿とした『一皿で主菜・副菜』に区分されています。



【しずおか健幸惣菜の基準】

区分	エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)	野菜量(g) (きのこ・海藻・いも類を含む)	肉・魚・卵・大豆製品(g)	備考
主菜	550 kcal 未満	2 g 未満	付け合わせを含めて合計50 g以上	90~150 g	
副菜	200 kcal 未満	1 g 未満	2種類以上 合計70 g以上	—	
一皿で主菜・副菜	450~650 kcal	2.7 g 未満	2種類以上 合計120 g以上	90~150 g	左記に加えて「さらに減塩」「さらに野菜たっぷり」のいずれかの配慮をしたもの

※乾物を使用した場合は、日本食品成分表の重量変化率を用いて算出。

しずおか健幸惣菜レシピの見方・活用上の注意

このレシピ集は社員食堂等の給食やスーパーマーケット等の惣菜としての活用を前提としています。そのため、一般家庭向けレシピ集とは異なる表記があります。

14 枝豆とトマトのサラダ

A エムサービス(株) / 東芝機械本社事業所食堂 / 菅原 知佐



B 副菜 (給食)

C 栄養成分表

野菜	肉・魚・大豆
95g	10g
地産産品(トマト・サニーレタス)	

D 材料(各1人分)

ペーコンスライス	10
オリーブ油	0.5
冷凍むき枝豆	25
冷凍コーン	20
トマト	40
サニーレタス	10
イタリアンドレッシング*	10

E 脂質36.3%、食塩3.8%のものを使用

F 作り方

- ①ペーコンは、1cmの角に切り、フライパンにオリーブ油をひき、ペーコンを入れて、カリカリになるまで炒める。
- ②枝豆とコーンは、熱湯で茹で、流水にさらし水切りする。
- ③トマトは、1cm角に切る。
- ④ポウルに、①②③とイタリアンドレッシングを入れ混ぜ合わせる。
- ⑤器にサニーレタスを敷き、④のサラダを盛り付ける。

《栄養士のおすすめポイント》
夏らしい野菜の枝豆とトマト、コーンは食物繊維を多く含みます。食物繊維は腸をきれいにし、大腸がん、高血圧、糖尿病などの生活習慣病予防に効果があるといわれています。

- A** レシピ応募時のものを掲載。(敬称略)
- B** 「主菜」「副菜」「一皿で主菜・副菜」の区分別に、「給食」「惣菜」に分けて掲載。
- C** 料理をイメージしたプレートに1食あたりの栄養量を色別記載。詳細の栄養価は35ページからの栄養成分一覧に記載してあります。
- D** 材料は1人分の重量で記載。揚げ油の分量は、食材に吸収される油の量。
- E** 日本食品成分表掲載の調味料と異なる成分のものを使用する場合は、脂質、塩分を記載。
- F** 作り方にはコンベクションオーブン等の大量調理で使用される調理機器による調理方法が含まれています。

注意!

「しずおか健幸惣菜」は、レシピに掲載された1人分の分量及び作り方により調理したものを指します。ただし、弁当等で活用する場合に、材料の分量比率は変えず、1人分当たりの分量を減らして、調理・提供することは可能です。

しずおか健幸惣菜マーク



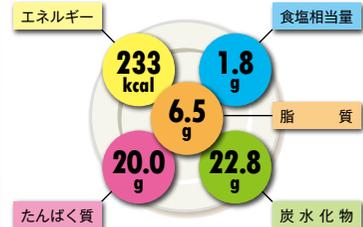
「しずおか健幸惣菜」を社員食堂で提供するときやスーパーマーケットで販売するとき、このマークを貼付することが可能です。

マークの使用を希望する場合は、県健康増進課への申請が必要です。「しずおか健幸惣菜マーク運用規定」は県健康増進課ホームページ

(<https://www.pref.shizuoka.jp/kousei/ko-430/kenzou/kenkousozai.html>) に掲載しています。

1 白身魚のとろろあんかけ

ニラックス(株)/Y's 矢崎総業店/松木 一美



野菜	肉・魚・大豆
111 g	100 g
地場産品 なし	

主菜
(給食)

材料(g)1人分

タラ	100	
A	だし	60
	塩	0.3
	おろししょうが	3
片栗粉	4	
小麦粉	4	
揚げ油	6	
B	長芋(すりおろし)	30
	水	20
	薄口しょうゆ	6.5
	みりん風味調味料	8
	砂糖	0.5
片栗粉	1	
水	2	
大根	30	
人参	30	
スナップエンドウ	16	
白しょうゆ	2.5	
水	10	
葉ねぎ	2	

作り方

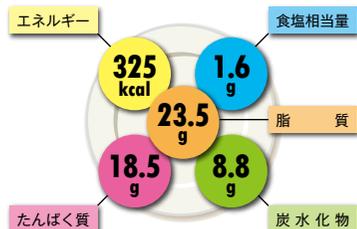
- ① タラを半分程度の食べやすい大きさに切り、Aで漬け込む。
- ② Bのとろろあんの材料を鍋に入れ煮立て、水溶き片栗粉でとろみをつける。あら熱をとり、冷蔵庫で冷やす。
- ③ 乱切りにした大根と人参、スナップエンドウを白しょうゆに水を加えて煮る。
- ④ ①に片栗粉と小麦粉を合わせてまぶし、油で揚げる。
- ⑤ 皿の奥に③の付け合わせ、手前に④のタラを盛り、②のとろろあんをかける。その上に、小口切りにした葉ねぎを飾る。

《栄養士のおすすめポイント》

のどごしがよく、消化の良い長芋を使った料理は、夏の暑さで疲れた身体(胃腸)に最適です。タラを使用することで低脂肪となっています。

② ピリ辛ごまだれポークサラダ

シダックスコントラクトフードサービス(株)/ヤマハ発動機新館食堂/天野 みどり



野 菜	肉・魚・大豆
55 g	90 g
地場産品 なし	

材料 (g) 1人分

豚薄切り肉(しゃぶしゃぶ用)	90
レタス	25
玉葱	10
パプリカ(赤)	5
白髪葱	10
貝割れだいこん	5
ねりごま	10
豆板醤	2
おろしにんにく	0.2
しょうゆ	8
砂糖	3
酢	8
水	15

作り方

- ① 豚肉を茹で、火が通ったら冷水にとって冷やす。ザルにとって水気を切る。
- ② ボウルにねりごま、豆板醤を入れ、おろしにんにく、しょうゆ、砂糖、酢を加えて混ぜる。最後に水を加える。
- ③ レタスは短冊に切る。玉葱、パプリカは薄くスライスし、水にさらす。
- ④ 皿にレタス、玉葱、パプリカを混ぜたものを敷く。冷やした肉をのせ、②のごまソースをかけて白髪葱、貝割れだいこんをトッピングする。

《栄養士のおすすめポイント》

ビタミンB1やB2を多く含む豚肉と、ビタミンEや抗酸化成分を含むごまは、暑さによるストレスを軽減し、夏バテ防止効果が期待できる一品です。

3 焼き鯖のサラダ仕立てさっぱりソース

シダックスコントラクトフードサービス(株)／ヤマハ発動機9号館食堂／前田 弓子

主菜
(給食)



野菜	肉・魚・大豆
70 g	120 g
地場産品(玉葱)	

材料(g) 1人分

鯖	120	
A	おろしにんにく	0.1
	おろししょうが	0.2
	酒	5
玉葱	15	
赤玉葱	15	
ピーマン	10	
パプリカ(黄)	10	
パプリカ(赤)	10	
サニーレタス	10	
B	しょうゆ	5
	酢	10
B	砂糖	5
	ごま油	1
	鷹の爪	0.05

作り方

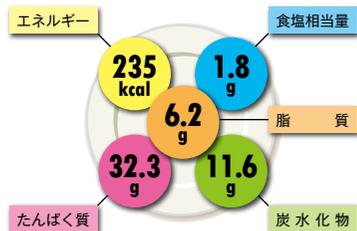
- 鯖は半分にカットし、Aで下味を漬け、180℃のオーブンで8分焼く。
- 玉葱、赤玉葱、ピーマン、パプリカはスライスし、混ぜ合わせる。
- Bの南蛮だれの調味料を合わせ、一度加熱し、冷蔵庫で冷やす。
- 器にサニーレタスを敷き、①の鯖、②の野菜を盛り、③の南蛮だれをかける。

《栄養士のおすすめポイント》

鯖は動脈硬化などの生活習慣病のリスクを低減するといわれている、n-3系多価不飽和脂肪酸のDHAやEPAを多く含んでいます。サラダ仕立てで食べやすく、塩分控えめな一品です。

4 蒸し鶏のわさびソース

フジオセックス(株)／(株)テトス／三浦 佳太



野菜	肉・魚・大豆
106 g	130 g
地場産品 なし	

材料(g)1人分

鶏むね肉(皮なし)	130	
玉葱	10	
きゅうり	10	
大葉	1	
A	砂糖	3
	EXオリーブ油	3
	練りわさび	6
	しょうゆ	9
	レモン果汁	3
レタス	50	
人参	5	
赤玉葱	10	
水菜	20	

作り方

- ①鶏むね肉は、85℃で25分スチームする。
- ②玉葱、きゅうり、大葉は、みじん切りにし、Aの調味料と混ぜ合わせておく。
- ③レタスと人参はせん切り、赤玉葱は薄切り、水菜は2cmに切り、和える。
- ④①の鶏むね肉をそぎ切りにして③の野菜の上に盛り付ける。②のソースをかける。

《栄養士のおすすめポイント》

鶏むね肉は皮なしを使用し、さらに蒸し料理法を用いたエネルギー、脂肪を抑えた一品です。わさびの辛味成分アリルイソチオシアネートには強い抗菌作用もあり、夏向き一品です。

5 豚肉となすの梨ソース炒め

エームサービス(株)／東レ三島工場食堂ひだまり事業所／小幡 弥生



野 菜	肉・魚・大豆
110 g	90 g

地場産品(豚肉、なす、人参、葉ねぎ、梨)

材料(g)1人分

豚バラ肉	90	
なす	80	
人参	15	
葉ねぎ	15	
梨	100	
A	しょうゆ	8
	酒	6
	塩	0.5
	コショウ	0.02
油	3	

作り方

- ①豚バラ肉は1cm幅にカットし、茹でる。
- ②なすは1cm幅の短冊切り、人参は5mm幅の短冊切りにする。
- ③葉ねぎは長さ3cmにカットする。
- ④梨をすりおろしAと合わせる。
- ⑤フライパンに油を入れて火にかける。
- ⑥油が温まったらなすを入れ油が全体に絡んだら人参と豚肉を入れる。
- ⑦野菜がしんなりしてきたら④の梨のソースを加えて軽く炒める。
- ⑧最後に葉ねぎを加えて軽く炒め、器に盛り付ける。

《栄養士のおすすめポイント》

韓国料理でおなじみの梨は、肉類との相性が抜群で消化促進効果が期待できます。

6 焼き鯖の香味だれ

フジオセックス(株)／(株)テトス／三浦 佳太



野 菜	肉・魚・大豆
115 g	90 g
地場産品 なし	

材料 (g) 1人分

鯖	90	
酒	9	
玉葱	15	
根深葱	10	
A	しょうゆ	7
	砂糖	5
	酢	7
	ごま油	1
青梗菜	20	
人参	10	
もやし	60	
B	ごま油	1
	塩	0.3
糸唐辛子	0.1	

作り方

- 鯖に酒をふって下味を付ける。180℃のオーブンで8分焼く。
- 玉葱と根深葱は、みじん切りにする。
- ②とAの調味料を混ぜて、たれを作る。
- 青梗菜は2cmに切り、人参はせん切りにする。
- 青梗菜、人参、もやしを茹でて、冷水にさらす。良く絞ってBで和える。
- ①を皿に盛り③のたれをかけ、⑤と糸唐辛子をのせる。

《栄養士のおすすめポイント》

もやしは、低価格で利用者に安定供給ができる野菜です。付け合わせにたっぷり使用でき、しかも低エネルギーです。カリウムや食物繊維も豊富です。

7 銀鮭のチーズ焼きラビゴットソース

(株)魚国総本社掛川事務所/伊藤 真由美



野菜	肉・魚・大豆
112 g	100 g
地場産品 なし	

主菜
(給食)

材料(g)1人分

銀鮭	100	
塩	0.4	
コショウ	0.5	
とろけるチーズ	15	
じゃが芋	40	
キャノーラ油	2	
塩	0.2	
サニーレタス	20	
レタス	20	
トレヴィス	5	
A	玉葱	10
	にんにく	1
	パセリ	1
	トマト	10
きゅうり	5	
B	塩	0.3
	食酢	6
	粒マスタード	2
キャノーラ油	2	
ブラックペッパー	0.05	

作り方

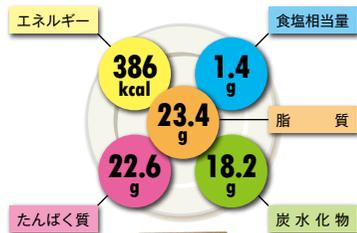
- ①銀鮭に塩、コショウをしておく。
- ②Aの材料はみじん切りにする。玉葱は、水にさらしておく。
- ③じゃが芋は油をまぶしてスチコンで加熱し(コンビ230℃, 8分)、塩をふっしておく。
- ④①の銀鮭をスチコン(コンビ230℃, 8分)で焼く。ほぼ火が通ったら、チーズをのせ溶ける程度に焼く。
- ⑤②のすべての材料にBの調味料を加えてよく混ぜ、最後に油を加えてラビゴットソースを作る。
- ⑥器にサニーレタス、レタス、トレヴィスを合わせて盛り、手前にじゃが芋をのせる。銀鮭をたてかけ、ブラックペッパーとラビゴットソースをかける。

《栄養士のおすすめポイント》

銀鮭に含まれるビタミンDはカルシウムの吸収を促進する働きがあるため、チーズなどの乳製品と組み合わせると、吸収率がさらにアップします。ラビゴットソースの酸味で食べられる塩分控えめな一品です。

8 鶏肉のピリ辛ねぎまみれ・たっぷり野菜添え

シダックスコントラクトフードサービス(株)/ジュビロクラブハウスアスリートセンター食堂/新村 匡代



野 菜	肉・魚・大豆
150 g	120 g

地場産品(鶏肉・葉ねぎ・根深葱・キャベツ・青梗菜)

材料(g)1人分

若鶏もも肉	120	
A	しょうゆ	6
	みりん	6
	酒	6
	砂糖	6
	油	2
キャベツ	60	
青梗菜	15	
パプリカ(赤)	10	
しめじ	15	
油	2	
塩	0.3	
コショウ	0.1	
根深葱	30	
ラー油	2	
葉ねぎ	20	

作り方

- ①鶏肉は一口大に切り、Aの調味料を混ぜたものと一緒に漬けておく。
- ②キャベツと青梗菜一口大に切り、パプリカは細切り、しめじは一口大にほぐし、油で炒め、塩、コショウで味付ける。
- ③根深葱は小口切りに刻みラー油を混ぜておく。
- ④漬け込んだ鶏肉を鉄板に並べ、オーブンで焼く(コンビ180℃, 8~10分)。
- ⑤皿に②を敷き、④の鶏肉をのせ、③をまぶす。
- ⑥さらに小口切りにした葉ねぎをまぶす。

《栄養士のおすすめポイント》

根深葱や葉ねぎに含まれる硫化アリルには血栓を防止し、悪玉コレステロールを減らす働きや、ビタミンB1の吸収率を高める効果があるといわれています。また、葱類の香りで減塩でも美味しくいただけます。

9 アジ大葉フライの梅肉ソースがけ

㈱静鉄ストア営業企画部 食サポート課/望月 美成



野菜	肉・魚・大豆
51 g	90 g
地場産品 なし	

主菜
(惣菜)

材料 (g) 1人分

鯔	90
コショウ	0.25
大葉	1
小麦粉	5
卵	25
パン粉	12.5
揚げ油	19
ベビーリーフ	20
レタス	30
梅干し(調味料漬け・種あり)	10
みりん	3.6
だし汁	9

作り方

- ①鯔にコショウをふりかけ、大葉をのせる。
- ②①に小麦粉、卵、パン粉の順につけ、火が通るまで油で揚げる。
- ③梅干しから種を取り出し、ペースト状になるまでたたき、みりんとだし汁を混ぜ合わせ1度火にかけ梅肉ソースを作る。
- ④皿にベビーリーフ、一口大にちぎったレタス、鯔フライの順に盛り付け、梅肉ソースをかける。

《栄養士のおすすめポイント》

アジは味が良いことから「アジ」と名付けられています。美味しいアジフライと、さっぱりとした梅ソースの組み合わせがお勧めです。梅干しは疲労回復効果が期待できる有機酸(クエン酸等)を豊富に含んでいます。

10 オクラとみょうがの豚みそ炒め

㈱静鉄ストア営業企画部 食サポート課／中村 美咲



野菜	肉・魚・大豆
130 g	100 g
地場産品(オクラ)	

材料 (g) 1人分

豚バラ肉(スライス)	100
みょうが	30
長芋	50
オクラ	50
A [みりん]	18
[みそ]	9
ごま油	2

作り方

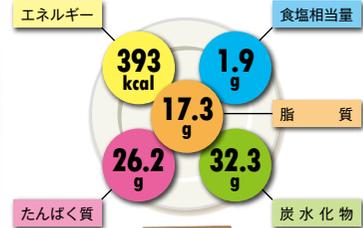
- ①みょうがは縦に半分切った後、斜め切り、長芋は5cm幅の短冊切りにする。
- ②オクラは塩(分量外)を少々ふり、板ずりをする。洗って斜め切りにする。
- ③豚バラ肉は食べやすい大きさに切る。
- ④フライパンにごま油をひき、豚バラ肉を炒める。
- ⑤火が通ったらみょうが、長芋、オクラの順に加え炒める。
- ⑥Aを加えて全体に味をなじませる。

《栄養士のおすすめポイント》

ネバネバ食材のオクラと長芋、薬味のみょうがをみそで味付けした、食欲をそそる一品です。オクラのぬめりはペクチン、ガラクトサンなどの粘質性の多糖類で、整腸作用やコレステロールを低下させる効果があるといわれています。

11 野菜たっぷり鶏むね肉の辛味だれ

マックスバリュ東海(株)デリカ部/宮内 佳織



野菜	肉・魚・大豆
183 g	100 g
地場産品(鶏肉・舞茸)	

主菜
(惣菜)

材料(g) 1人分

鶏むね肉(皮なし)	100	
酒	2.5	
片栗粉	10	
油	15	
かぼちゃ	10	
舞茸	20	
ピーマン	10	
パプリカ(赤)	15	
玉葱	75	
なす	30	
みょうが	10	
白髪葱	2	
大葉	1	
A	砂糖	9
	しょうゆ	9
	酢	15
	豆板醤	2
レタス	10	

作り方

- 鶏むね肉は一口大に削ぎ切りにし酒をもみこむ。
- かぼちゃは薄切りに、舞茸は小房にわける。
その他の野菜はせん切りにする。
- ①に片栗粉をつけて焼く。
- Aを合わせておく。玉葱、なす、舞茸を炒め、Aに漬ける。
- かぼちゃ、パプリカ、ピーマンを炒め合わせる。
- 皿にレタスを敷き、鶏肉をならべ、上に④と⑤を盛り付ける。
- ⑥にみょうが、白髪葱、大葉を盛り付ける。

《栄養士のおすすめポイント》

野菜をたっぷり使った一品です。特になすには体の熱を取る効果があり、夏バテ気味の時にはぴったりの野菜です。豆板醤の辛味がアクセントになり、食が進む一品です。

12 だし香る竜田揚げさっぱり仕立て

マックスバリュ東海(株)デリカ部/秋山 知明



野菜	肉・魚・大豆
56 g	100 g
地場産品 なし	

材料(g) 1人分

鶏むね肉(皮なし)	100
A	
酒	4
みりん	2
薄口しょうゆ	4
塩	0.3
だし粉(かつお)	2
片栗粉	5
B	
ぼん酢しょうゆ	5
ゆず果皮	1
おろししょうが	1
レタス	8
水菜	3
キャベツ	13
パプリカ(黄)	3
玉葱	15
人参	10
葉ねぎ	3
揚げ油	20

作り方

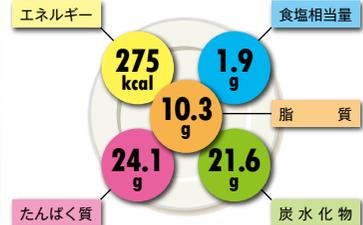
- ①鶏むね肉をAで味付けしてから片栗粉をつけ竜田揚げにする。
- ②付け合せのレタス、水菜、せん切りキャベツ、パプリカの薄切りを盛りつける。
- ③①の竜田揚げを盛り、その上に薄切りにした玉葱とせん切りにした人参を盛り付ける。
- ④Bを合わせた調味液をかける。
- ⑤刻んだ葉ねぎをトッピングする。

《栄養士のおすすめポイント》

鶏むね肉に、かつおだしをベースにゆずの香りを生かしたポン酢でさっぱりと仕上げた一品。薄味でも美味しくいただけます。

13 鶏肉とミニトマトの照り焼き～カレー風味～

生活協同組合ユーコープしずおか県本部 東部1エリア／伊藤 雅



野 菜	肉・魚・大豆
116 g	100 g
地場産品 なし	

主菜
(野菜)

材料 (g) 1人分

鶏むね肉(皮つき)	100
塩	0.5
A	
小麦粉	4.5
カレー粉	1.0
B	
しょうゆ	9
はちみつ	10.5
オリーブ油	4
にんにく	3
ミニトマト	60
キャベツ	50
根深葱	3

作り方

- ①鶏むね肉は一口大のそぎ切りにし、ポリ袋に入れて塩をもみ込む。Aをまぶす。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、①の鶏肉を両面こんがり焼く。
- ③粗みじんにしたにんにくを入れて炒め合わせる。
- ④Bを入れて全体にからめてから、二つ切りにしたミニトマトを入れてさらに炒め合わせる。
- ⑤器に盛ってせん切りのキャベツを添え、いりどりに小口切りにした根深葱を散らす。

《栄養士のおすすめポイント》

鶏肉を、熱を通したトマトとカレー風味でいただく夏らしい一品です。カレー粉は食欲を増進させるだけでなく、発汗や血行促進にも役立つ香辛料といわれています。

14 枝豆とトマトのサラダ

エームサービス(株) / 東芝機械本社事業所食堂 / 菅原 知佐



野菜	肉・魚・大豆
95 g	10 g
地場産品(トマト・サニーレタス)	

材料(g) 1人分

ベーコンスライス	10
オリーブ油	0.5
冷凍むき枝豆	25
冷凍コーン	20
トマト	40
サニーレタス	10
イタリアンドレッシング*	10

*脂質36.3%、塩分3.8%
のものを使用

作り方

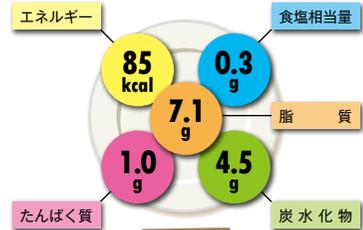
- ①ベーコンは、1cmの角に切り、フライパンにオリーブ油をひき、ベーコンを入れて、カリカリになるまで炒める。
- ②枝豆とコーンは、熱湯で茹で、流水にさらし水切りする。
- ③トマトは、1cm角に切る。
- ④ボウルに、①②③とイタリアンドレッシングを入れ混ぜ合わせる。
- ⑤器にサニーレタスを敷き、④のサラダを盛り付ける。

《栄養士のおすすめポイント》

夏らしい野菜の枝豆とトマト、コーンは食物繊維を多く含みます。食物繊維は腸をきれいにし、大腸がん、高血圧、糖尿病などの生活習慣病予防に効果があるといわれています。

15 なすと人参のさっぱり生姜和え

シダックスコントラクトフードサービス／(株)ヤマハ発動機14号館食堂／和田 理恵



野菜	肉・魚・大豆
74 g	0 g
地場産品(なす・人参・しょうが)	

材料(g)1人分

なす	70
揚げ油	7
人参	3
しょうが	0.5
和風顆粒だし	0.2
しょうゆ	1.5
みりん	1
おろししょうが	0.1

作り方

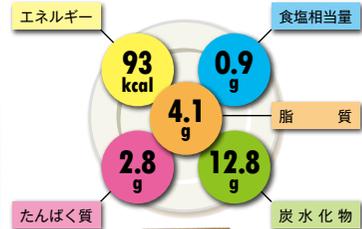
- ①なすは乱切りにし水につける。
- ②なすの水気をとり素揚げする。
- ③人参、しょうがはせん切りにし水でさらす。
- ④だし、しょうゆ、みりん、おろししょうがで、なす、人参を和える。
- ⑤最後にしょうがのせん切りを④の上のにのせる。

《栄養士のおすすめポイント》

なすをしょうがでさっぱりといただく、塩分控えめの一品です。なすの紫紺色の皮に含まれるアントシアニンのナスニンは、ポリフェノールの一種で抗酸化能を有するといわれています。

16 ひじきと切干大根のピリ辛ガーリックソテー

エームサービス(株) / 東芝キャリア株式会社事業所 / 勝又 彩加



野菜	肉・魚・大豆
85 g	7 g
地場産品 なし	

材料 (g) 1人分

ひじき	3
切干大根	10
ピーマン	10
人参	5
ベーコン	7
白だししょうゆ	4
砂糖	2
水	適量
にんにく(粗みじん)	1.5
鷹の爪	お好みで
油	4

作り方

- ①ひじき、切干大根を水で戻す。
- ②ひじき、切干大根はそれぞれ下茹でをし、あく抜きをする。
- ③切干大根は4~5cm程、ピーマンと人参はせん切り、ベーコンは5mm幅に切る。
- ④ベーコンはオーブンで、焦げすぎないようにカリカリに焼く。
- ⑤鍋に油とにんにく、鷹の爪を入れて火にかけ、香りと辛味をだす。
- ⑥ひじき、切干大根、人参を加えて炒め、砂糖と少量の水を入れ、白だししょうゆで味を付ける。最後にピーマンを入れて色が変わらない程度にさっと炒める。
- ⑦皿に盛り付け、ベーコンを上にとッピングする。

《栄養士のおすすめポイント》

日本人に不足しがちなカルシウムや食物繊維が豊富なひじきと切干大根を使用した栄養満点の一品です。にんにく、鷹の爪で味にアクセントをつけ、食べやすくしています。

17 切干大根ときゅうりの酢の物

生活協同組合ユーコープしずおか県本部東部1エリア／伊藤 雅



野菜	肉・魚・大豆
80 g	0 g
地場産品(きゅうり)	

材料 (g) 1人分

きゅうり	60
塩	0.1
切干大根	5
ぼん酢しょうゆ	9
すりごま	3

作り方

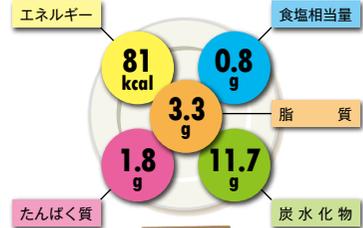
- ①きゅうりはところどころ皮をむいて小口切りにし、ポリ袋に塩とともにに入れて袋の上からもむ。
- ②切干大根はさっと洗い、キッチンバサミで切りながら、①の袋に入れて混ぜる。
- ③ボン酢で味を調え、器に盛りすりごまを振る。

《栄養士のおすすめポイント》

カリウムの多いきゅうりと、食物繊維やカリウム、カルシウム、鉄分などのミネラル類が多い切干大根を使った、低エネルギーで噛み応えのある一品です。

18 ゴーヤと茄子の味噌炒め

静岡給食協同組合マーケティング本部／平賀 直子



野菜	肉・魚・大豆
102 g	0 g
地場産品 なし	

副菜
(給食)

材料 (g) 1人分

ゴーヤ	40
なす	50
パプリカ(赤)	10
ごま油	3
おろししょうが	1
おろしにんにく	0.5
みそ	6
みりん	3
砂糖	3
和風顆粒だし	0.5

作り方

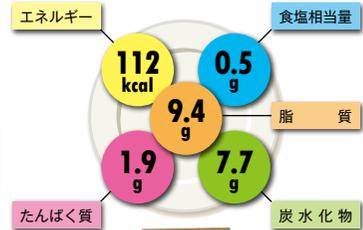
- ①ゴーヤは縦半分に切って、わたと種をとり好みの幅にスライスする。
- ②なすも縦半分に切ってゴーヤの幅に合わせてスライスする。
- ③パプリカはゴーヤとなすに合わせて切る。
- ④ごま油以外の調味料を合わせておく。
- ⑤ごま油で野菜を炒め、油がまわったら④を加え水分がなくなるまで炒める。

《栄養士のおすすめポイント》

ゴーヤは夏バテを乗り切るためにはお勧めの食材です。ゴーヤに含まれるビタミンCは加熱しても壊れにくく、カリウム、カルシウム、マグネシウムなども多く含まれます。

19 アボカドのワッカモレ

エームサービス(株)／東レ三島工場食堂ひだまり事業所／小幡 弥生



野菜	肉・魚・大豆
71 g	0 g
地場産品(トマト・玉葱)	

材料(g) 1人分

冷凍アボカド	50
レモン果汁	1
トマト	50
玉葱	20
おろしにんにく	1
塩	0.5
コショウ	0.02

作り方

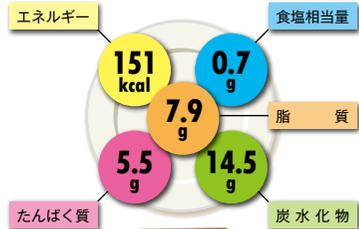
- ①アボカドは半分に切り、種を取って、スプーンで中身を取り出し、レモン果汁をかける。
- ②トマトは角切りにし、玉葱はみじん切りにする。
- ③①のアボカドと②とおろしにんにく、塩、コショウを混ぜ盛り付ける。

《栄養士のおすすめポイント》

栄養価の高い果物、アボカドをたっぷり使った一品です。2割近くを占める脂質にはリノール酸や適度な摂取で心血管疾患を予防するとされるリノレン酸が含まれています。口当たりのいい、高エネルギー食材で体力回復にはぴったりです。

20 夏野菜たっぷり！そうめんチャンプルー

生活協同組合ユーコープしずおか県本部／山田 和仁



野菜	肉・魚・大豆
71 g	17 g

地場産品(なす・ゴーヤ・いんげん・卵)

材料 (g) 1人分

なす	19
いんげん	13
パプリカ(赤)	13
ゴーヤ	13
ぶなしめじ	13
そうめん(ゆで)	37.5
ごま油	6
干しえび	1.3
卵(全卵)	15
めんつゆ(3倍濃縮)	5
かつお削り節	0.6

作り方

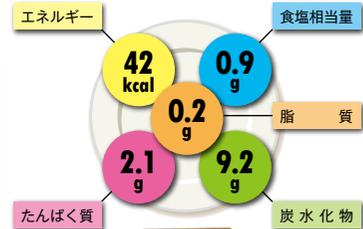
- ①なすはヘタを取って縦半分になり、いんげんは筋を取り、それぞれ5mm幅の斜め切りにする。パプリカはヘタと種を取り除き、薄切りにする。
- ②ゴーヤは縦半分になり、スプーンなどで白いワタを取り除き、薄切りにする。ぶなしめじは石づきを切り落として、バラバラに分ける。
- ③鍋にたっぷりの湯を沸かし、そうめんを入れて1分茹でる。ザルに上げて流水でよく洗い、水気をしっかりと切って、ごま油の半量を絡めてほぐす。
- ④フライパンに残りのごま油を中火で熱し、干しえびを加えて炒め、香りがでたらなす、いんげん、パプリカ、ゴーヤ、ぶなしめじを加えて炒め合わせる。
- ⑤なすがしんなりしてきたら、溶き卵を入れてぼろぼろになるまで炒め、③とめんつゆを加えてさっと炒め合わせる。器に盛り、かつお削り節をかける。

《栄養士のおすすめポイント》

口当たりの良いそうめんと一緒に野菜もとれる一品です。干しえびで香ばしさや旨味を加え、減塩でも美味しくいただけます。食欲のない時にもお勧めです。

21 3種のネバネバサラダ

マックスバリュ東海(株)デリカ部/郡司 哲嗣



野 菜	肉・魚・大豆
100 g	0 g

地場産品 なし

材料 (g) 1人分

オクラ	50
長芋	20
トマト	20
めかぶ	10
めんつゆ(3倍濃縮)	9

作り方

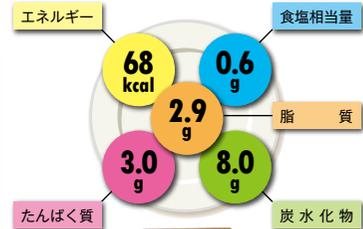
- ①オクラを茹でて小口切りにする。
- ②長芋とトマトは賽の目に切る。
- ③オクラ、長芋、トマト、めかぶをめんつゆで和えて出来上がり。

《栄養士のおすすめポイント》

オクラ、長芋、めかぶを使った美味しいネバネバサラダです。特に海藻類のめかぶは、ビタミン、ミネラル、食物繊維を含む低エネルギー食品です。

22 夏野菜のポン酢ジュレ

エームサービス(株) / トヨタ東富士研究所事業所 / 相澤 おりえ



野菜	肉・魚・大豆
80 g	0 g
地場産品 なし	

材料 (g) 1人分

長芋	20
なす	15
トマト	15
オクラ	20
冷凍むぎ枝豆	10
揚げ油	2
ゼラチンパウダー	0.4
水	4
ぽん酢しょうゆ	8
砂糖	0.4
水	8

作り方

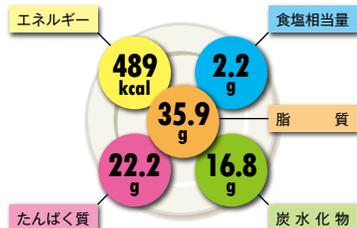
- ①ポン酢、砂糖、水を合わせ火にかけ80℃以上にしておく。
- ②ゼラチンパウダーを水で溶き①に加えて混ぜ、冷蔵庫で冷やす。
- ③長芋は1cm角、なす、トマトは乱切りにし、なすは素揚げする。
- ④オクラ、むぎ枝豆は茹でる。オクラは小口切りにする。
- ⑤②のポン酢ジュレを細かくする。
- ⑥長芋、なす、トマト、オクラ、枝豆を合わせ、器に盛りつけ、⑤のポン酢ジュレをかける。

《栄養士のおすすめポイント》

栄養価の高い旬の野菜を使い、彩り豊かで様々な食感が味わえる一品。味付けにポン酢ジュレを使い、おしゃれて塩分控えめな一品です。

23 チキンステーキ夏野菜仕立て

(株)ジー・ワイ・フードサービス/ヤマハ豊岡工場営業所/伊藤 聖志



野菜	肉・魚・大豆
151 g	120 g
地場産品 なし	

材料 (g) 1人分

鶏もも肉(皮つき)	120	
A	塩	0.8
	ブラックペッパー	0.2
	おろしにんにく	0.7
	レモン汁	5
	オリーブ油	4
なす	20	
ズッキーニ	15	
赤ピーマン	10	
パプリカ(黄)	10	
オリーブ油	10	
塩	1	
コショウ	0.01	
トマト	20	
オクラ	10	
ホールコーン	30	
じゃが芋	35	
揚げ油	4.5	

作り方

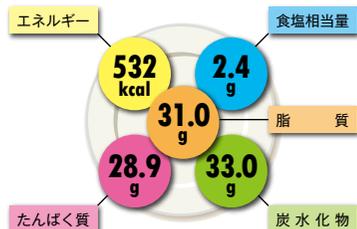
- ①Aを混ぜ合わせ、鶏肉を入れよくもみ込んで30分以上漬け込む。
- ②なす、ズッキーニ、赤ピーマン、パプリカは1cm角に切り、オリーブ油でソテーし、塩、コショウで味を調える。
- ③トマトは1/8に切り、オクラは色よく茹でて1/2に切る。ホールコーンは茹でる。じゃが芋は乱切りにして素揚げする。
- ④①をオーブンで焼く(200℃, 10分)。
- ⑤④を盛りつけ②を上につけ、③を添える。

《栄養士のおすすめポイント》

オリーブ油とレモン風味を生かし、カラフルでさわやかに仕上げた夏野菜たっぷり料理です。味のアクセントに使用したレモンは、疲労回復効果や鉄の吸収促進などの効果があるビタミンCを多く含み、夏にピッタリの食材です。

24 白身魚のムニエル～夏野菜の具沢山トマトソース～

エームサービス(株)／ヤマハ発動機浜北工場食堂／牧野 友理子



野菜	肉・魚・大豆
182 g	120 g
地場産品 なし	

材料(g) 1人分

ホキ	120
塩	0.2
コショウ	0.01
小麦粉	5
パルメザンチーズ	3.5
油	3
ヤングコーン	20
ズッキーニ	15
玉葱	20
オリーブ油	3
んにく	1.5
トマト	60
A [砂糖	0.8
固形ブイヨン	1
塩	0.3
コショウ	0.01
かぼちゃ	40
マカロニ	12
人参	15
グリーンピース	10
チーズ	10
B [マヨネーズ	25
塩	0.2
コショウ	0.01
パセリ(乾)	0.2

作り方

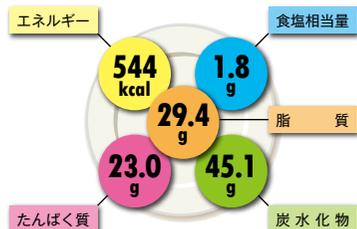
- ①ホキに塩、コショウをふり、小麦粉をまぶし、パルメザンチーズをふる。油をひいたフライパンで焼く。
- ②ヤングコーンは5mm幅のスライス、ズッキーニと玉葱は1cm角に切る。
- ③鍋にオリーブ油を入れ、みじん切りにしたにんにくを炒め、香りが出てきたら②を入れて炒める。しんなりしたら乱切りにしたトマトとAを入れ10分程度煮込み、塩、コショウで味を調える。
- ④かぼちゃは3cm角に切り、蒸してつぶす。マカロニ、1cm角に切った人参、グリーンピースを茹でる。
- ⑤5mm角に切ったチーズと④をBで和える。
- ⑥器に③を盛りつけて①のホキをのせ、⑤を添えパセリをふる。

《栄養士のおすすめポイント》

淡泊な魚に相性のよいトマトソースを使った一品です。トマトは加熱することで甘味と旨味がグッと増します。赤系トマトに多く含まれるリコピンは、加熱すると細胞壁が壊れて油に溶けやすくなり、吸収率が3～4倍アップします。

25 鶏肉と夏野菜の揚げ浸し

エームサービス(株)／ヤマハ発動機TTC食堂／原田 美穂



野菜	肉・魚・大豆
269 g	120 g
地場産品 なし	

材料(g)1人分

鶏もも肉(皮付き)	120	
片栗粉	10	
揚げ油	6	
なす	38	
かぼちゃ	15	
赤ピーマン	25	
ズッキーニ	40	
ししとう	3	
揚げ油	6	
A	水	100
	和風顆粒だし	1
	みりん風調味料	20
	砂糖	10
	しょうゆ	8
鷹の爪(輪切り)	0.2	
大根	148	
レモン	11	

作り方

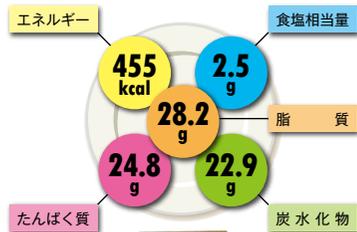
- 鶏肉は40g程に切る。なすは縦1/6(1人3切れ)、かぼちゃは薄切り(1人3切れ)、赤ピーマンは太めのせん切りにする。ズッキーニは輪切り(1人3切れ)にする。油はね防止のため、ししとうに楊枝などで穴をあける。大根はおろしてザルにあけ軽く水気を切る。
- 鍋にAを入れて火にかけ、煮立ったらおろした大根を入れる。
- 鶏肉に片栗粉をまぶし、180℃で揚げる。
- なす、かぼちゃ、赤ピーマン、ズッキーニ、ししとうを180℃で素揚げする。
- 器に③と④を盛り付け、②をかけ、くし形に切ったレモンを添える。食べる直前にレモンを絞る。

《栄養士のおすすめポイント》

人気がある鶏のから揚げを和風だれで味付けし、1日の目標量の2/3以上の野菜が摂れるように切り方、使い方を工夫してあります。大根おろしをたっぷり使用し、減塩でも美味しくいただける一皿です。

26 香味野菜とポークのさわやか生姜焼き

シダックスコントラクトフードサービス(株)／ヤマハ発動機袋井工場食堂／萩原 美穂



野菜	肉・魚・大豆
198 g	120 g
地場産品(豚肉、じゃが芋、レタス)	

材料(g) 1人分

豚こま肉	120
玉葱	80
赤ピーマン	10
黄ピーマン	10
油	2
おろししょうが	4
A	
ノンオイルドレッシング(青じそ)	30
みりん	2
塩	0.2
コショウ	0.1
じゃが芋	30
揚げ油	2
きゅうり	5
B	
マヨネーズ	8
粒マスタード	3
レタス	30
トマト	20
C	
みょうが	3
根深葱	5
大葉	1

作り方

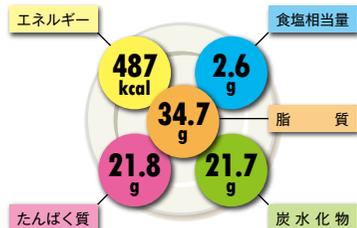
- ①フライパンに油を熱し、豚肉を炒め、さらにスライスした玉葱とピーマンを加えて炒める。
- ②Aで味付けし、おろししょうがを加える。
- ③じゃが芋はいちょう切りにし素揚げし、輪切りにしたきゅうりとBで和える。
- ④皿に短冊切りのレタス、くし型に切ったトマト、③、②を盛り付ける。Cの香味野菜をせん切りにして上に飾る。

《栄養士のおすすめポイント》

豚肉には疲労回復に効果があるビタミンB1が豊富に含まれています。豚肉と一緒にビタミン、ミネラル類が豊富な野菜もたっぷり摂れる、夏にお勧めの一皿です。また、香味野菜を使って、たくさんの野菜を食べやすく工夫しています。

27 野菜たっぷり麻婆炒め

フジ産業(株)／トヨタ自動車東富士研究所B1食堂／勝又 真子



野菜	肉・魚・大豆
222 g	90 g
地場産品 なし	

材料(g)1人分

豚ひき肉	40
豚こま肉	50
玉葱	20
水煮筍	15
根深葱	10
しょうが	2
ぶなしめじ	20
なす	90
ピーマン	20
赤ピーマン	20
黄ピーマン	20
揚げ油	10
根深葱(白髪葱用)	5
ごま油	3
麻婆豆腐用混合調味料*	30
A 鶏ガラスープの素	2
中華顆粒だし	0.2
水	90
片栗粉	2

*脂質14.9%、塩分7.7%のものを使用

作り方

- ①玉葱、筍、根深葱、しょうがはそれぞれみじん切りにする。仕上げ用の根深葱は白髪葱にする。
- ②筍とほぐしたぶなしめじは茹でる。なす、ピーマン、赤・黄ピーマンは一口大の乱切りにして、素揚げする。
- ③鍋にごま油を熱し、根深葱としょうがを炒め、豚ひき肉、豚こま肉を加えて炒める。火が通ったら玉葱、筍、しめじ、なす、ピーマンを加えて炒め、Aで調味する。水を加えしばらく煮込む。
- ④水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤皿に盛り、中央に白髪葱をのせる。

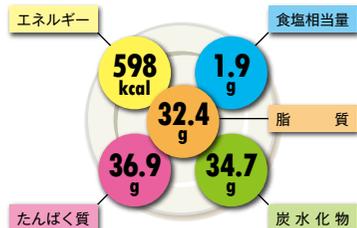
主菜・副菜(給食)

《栄養士のおすすめポイント》

食欲をそその麻婆ソースで、肉とたっぷりの野菜(1日の目標量の約2/3)が食べやすい一皿です。特にピーマンのビタミンCは加熱に強く、油で炒めるとβ-カロテンを効率よく吸収できるお勧めの食材です。

28 チキンと夏野菜の南蛮漬け

(株)静鉄ストア営業企画部 食サポート課/望月 美成



野菜	肉・魚・大豆
204 g	150 g
地場産品(オクラ)	

材料(g)1人分

鶏むね肉(皮なし)	120
A	
おろしにんにく	2
おろししょうが	2
酒	15
卵	15
小麦粉	18
油	10
パプリカ(赤)	30
パプリカ(黄)	30
ピーマン	35
ズッキーニ	35
オクラ	10
油	3
B	
酢	7.5
砂糖	4.5
しょうゆ	9
水	25
片栗粉	1.5
ゆで卵	15
玉葱	30
C	
レモン果汁	2.5
マヨネーズ	18
砂糖	0.75
コショウ	0.5
パセリ	0.5
グリーンリーフ	30

作り方

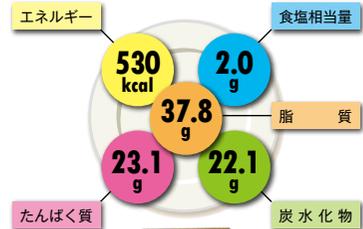
- ①鶏むね肉をAに漬け込む。
- ②①に、卵、小麦粉をつけて焼く。
- ③パプリカ、ピーマン、ズッキーニ、オクラを一口大に切り、油で軽く炒める。
- ④Bを鍋に入れ火にかけ、片栗粉を倍量の水で溶きとろみをつけてたれを作り、③に絡める。
- ⑤刻んだゆで卵とみじん切りにした玉葱にCを加え、タルタルソースを作る。
- ⑥皿にグリーンリーフをひき、②の鶏肉、③の野菜をのせ、⑤を添える。

《栄養士のおすすめポイント》

南蛮漬けの酢には防腐効果があり、また、酸味でさっぱりと食べやすく、暑い季節には最適な料理です。疲労回復効果も期待できる酢酸を含む酢には減塩効果もあります。

29 夏にさっぱり鶏から香味ソース

市立島田市民病院栄養指導室／杉本 瞭子



野 菜	肉・魚・大豆
147 g	120 g
地場産品 なし	

材料 (g) 1人分

鶏もも肉(皮つき)	120
A	
塩	0.6
酒	2
おろししょうが	2
片栗粉	10
揚げ油	12
パプリカ(赤)	35
パプリカ(黄)	35
なす	30
グリーンアスパラ	20
にんにくの芽	7
生しいたけ	15
油	6
B	
しょうゆ	8
酢	10
砂糖	3
ごま油	1.6
すりごま(白)	1.6
あさつき	2.5

作り方

- ①鶏もも肉は20～30gに切り、Aで下味をつけ、片栗粉をまぶし、揚げる。
- ②パプリカ、なすは乱切り、グリーンアスパラ、にんにくの芽は食べやすい長さに、生しいたけは一口大に切り、炒める。
- ③Bを混ぜ合わせ、最後に小口切りにしたあさつきを入れて、軽く混ぜる。
- ④皿に①と②を盛付け、③を上からかける。

《栄養士のおすすめポイント》

から揚げを、食欲増進効果のある香味野菜や香辛料を使って、さっぱりと食べやすく工夫をした料理です。緑黄色野菜の1日の目標摂取量の2/3以上を使用した、ビタミン類豊富な一皿です。

栄養成分一覧

項目	料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
		kcal	g	g	g
主菜（給食）	①白身魚のとろろあんかけ	233	20.0	6.5	22.8
	②ピリ辛ごまだれポークサラダ	325	18.5	23.5	8.8
	③焼き鯖のサラダ仕立てさっぱりソース	452	21.7	33.3	11.4
	④蒸し鶏のわさびソース	235	32.3	6.2	11.6
	⑤豚肉となすの梨ソース炒め	466	15.2	35.1	18.9
	⑥焼き鯖の香味だれ	299	20.6	17.2	11.5
	⑦銀鮭のチーズ焼きラビゴットソース	350	24.8	21.8	11.7
	⑧鶏肉のピリ辛ねぎまみれ・たっぷり野菜添え	386	22.6	23.4	18.2
主菜（惣菜）	⑨アジ大葉フライの梅肉ソースがけ	418	23.9	26.7	17.3
	⑩オクラとみょうがの豚みそ炒め	525	18.0	38.2	20.9
	⑪野菜たっぷり鶏むね肉の辛味だれ	393	26.2	17.3	32.3
	⑫だし香る竜田揚げさっぱり仕立て	354	25.9	22.1	9.9
	⑬鶏肉とミニトマトの照り焼き～カレー風味～	275	24.1	10.3	21.6
副菜（給食）	⑭枝豆とトマトのサラダ	151	5.6	10.3	9.7
	⑮なすと人参のさっぱり生姜和え	85	1.0	7.1	4.5

カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量	野菜量	肉魚卵大豆量	地場産品食材
mg	g	g	g	g	g	
64	0.7	2.0	1.8	111	100	
79	1.5	2.1	1.6	55	90	
26	1.5	1.2	1.1	70	120	玉葱
73	1.3	1.8	1.8	106	130	
38	1.1	3.5	1.8	110	90	豚肉、なす、人参、葉ねぎ、梨
43	1.6	1.8	1.6	115	90	
153	1.1	1.7	1.3	112	100	
77	1.6	3.4	1.4	150	120	鶏肉、葉ねぎ、根深葱、キャベツ、青梗菜
123	1.9	1.8	1.3	51	90	
74	1.6	4.1	1.2	130	100	オクラ
41	1.1	4.0	1.9	183	100	舞茸、鶏肉
30	0.8	1.2	1.4	56	100	
44	1.2	2.5	1.9	116	100	
30	1.0	3.0	0.6	95	10	トマト、サニーレタス
14	0.2	1.6	0.3	74	0	なす、人参、しょうが

栄養成分一覧

項 目	料 理 名	エ ネ ル ギ ー	た ん ぱ く 質	脂 質	炭 水 化 物
		kcal	g	g	g
副 菜 (給食)	⑩ひじきと切干大根のピリ辛ガーリックソテー	93	2.8	4.1	12.8
	⑪切干大根ときゅうりの酢の物	46	1.9	1.7	6.8
	⑫ゴーヤと茄子の味噌炒め	81	1.8	3.3	11.7
	⑬アボカドのワッカモレ	112	1.9	9.4	7.7
副 菜 (惣菜)	⑭夏野菜たっぷり！そうめんチャンプルー	151	5.5	7.9	14.5
	⑮3種のネバネバサラダ	42	2.1	0.2	9.2
	⑯夏野菜のポン酢ジュレ	68	3.0	2.9	8.0
主 菜・副 菜 (給食)	⑰チキンステーキ夏野菜仕立て	489	22.2	35.9	16.8
	⑱白身魚のムニエル ~夏野菜の具沢山トマトソース~	532	28.9	31.0	33.0
	⑲鶏肉と夏野菜の揚げ浸し	544	23.0	29.4	45.1
	⑳香味野菜とポークのさわやか生姜焼き	455	24.8	28.2	22.9
	㉑野菜たっぷり麻婆炒め	487	21.8	34.7	21.7
主 菜・副 菜 (惣菜)	㉒チキンと夏野菜の南蛮漬け	598	36.9	32.4	34.7
	㉓夏にさっぱり鶏から香味ソース	530	23.1	37.8	22.1

カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量	野菜量	肉魚卵大豆量	地場産品食材
mg	g	g	g	g	g	
84	0.6	4.4	0.9	85	7	
81	1.1	2.1	0.9	80	0	きゅうり
21	0.5	2.4	0.8	102	0	
13	0.5	3.5	0.5	71	0	トマト、玉葱
116	0.9	2.1	0.7	71	17	なす、にがうり、いんげん、卵
60	0.5	3.2	0.9	100	0	
33	0.5	2.4	0.6	80	0	
29	1.3	3.1	2.2	151	120	
152	1.6	4.8	2.4	182	120	
65	1.8	4.4	1.8	269	120	
43	1.2	2.8	2.5	198	120	豚肉、じゃが芋、レタス
44	1.7	5.1	2.6	222	90	
84	2.3	4.3	1.9	204	150	オクラ
48	1.7	3.6	2.0	147	120	

2018年度の取組

レシピ完成報告&試食会 (2018年6月18日)



検討委員長による基準の説明

【試食献立】

鶏ささみのザクザク揚げ
塩麴のポークソテーレモンのボンソース
切干大根のアラビアータ風
シーザーサラダ with しらす



試食会



考案者によるレシピ紹介

テレビ・新聞で取り上げられました
6月18日 テレビ静岡ニュース
6月19日 静岡新聞 朝刊

静岡県の取組 (県庁東館互助会食堂での提供)

7月19日の献立



焼肉のせ豆腐サラダ&
切干大根のアラビアータ風

10月18日の 献立紹介

10月18日
東館14階 食堂

静岡市
健幸惣菜
レシピ

♪掲載メニュー♪

出物のポークソテーレモンのボンソース
豚肉に食われるビタミンB群は健康の代償を掛け、塩麴は腸内環境を整える効果があります。

さつまいものマスタードサラダ
ビタミンCと食物繊維を豊富に含む、さつまいもを上手にサラダに盛り入れた一品です。

限定40食 ¥600 (税込)

利用者の感想

- 色どりがよく見た目もおいしそうでよかったです。
- 健康に興味があるため、定期的に続けていたきたいです。
- 野菜多目がうれしいです。

8月16日の 献立サンプル



鶏肉と白葱のポン酢焼&
シーザーサラダ with しらす

毎月第3木曜日に限定 35 食提供
(好評のため、9月、10月は 40 食提供)

しずおか健幸惣菜の展開例（社員食堂）

エームサービス（株）

県内 37 事業所の社員食堂で一斉に提供
 食堂入口に献立のサンプル設置
 ポスターにより啓発



食堂入口レイアウト



ポスター



献立サンプル

利用者の感想

- ボリュームがあるけどあっさり食べられた。
- さっぱりしていて良いと思った。

しずおか健幸惣菜の展開例（スーパーマーケット）

（株）静鉄ストア

県内 31 店舗で販売
 店頭ポップや惣菜パックへのシール貼付



惣菜売り場



店頭ポップ

販売員の声

- 販売を通して「健康的な惣菜」を求めているお客様が多いことを実感しました。
- 健幸惣菜のポップを真剣に見ているお客様もいました。

「しずおか健康惣菜」の取組背景

しずおか “まるごと” 健康経営プロジェクト

コンセプト

静岡県で “暮らす” “働く” “育つ” と元気になれる
～働いてよし、住んでよし～

静岡県の目指す “まるごと” 健康経営

企業	社員・従業員の健康管理だけでなく、健康づくりに積極的な投資を行う「従来」の健康経営に加え、家族の健康管理や健康づくり、地域貢献、社会への還元にも配慮した “まるごと” 健康経営を実施。
地域	「従来」からの住民の健康づくりに加えて市町が地域ごとに健康課題を明示して、地域住民の自主的・継続的な健康づくりを支援する “まるごと” 健康づくりを展開。
家庭	児童・生徒に健康の大切さを教える「従来」の健康教育に加え、家族での健康づくりへの意識付けも行い、家族 “まるごと” 全員で健康づくりに取り組む。

静岡県の現状

成人1日あたりの野菜摂取量

(平成28年国民健康栄養調査)



・社員食堂（事業所給食）の提供食数

1日 99,325食

(平成29年度静岡県給食施設実態調査)

・惣菜（調理食品）購入金額

静岡市 全国1位
浜松市 全国4位

(家計調査2015～2017平均)

全国順位 男性36位 女性41位

減塩で野菜をたっぷり食べられる料理（おかず）を
社員食堂やスーパーマーケットで販売！

「しずおか健康惣菜」検討委員名簿

(委員)

(五十音順・敬称略)

所 属	役 職	氏 名
静岡県立大学食品栄養科学部	教授	市川 陽子
(株)サンタモンコーポレーション	専務取締役	加藤 行啓
常葉大学健康プロデュース学部	准教授	川上 栄子
株式会社静鉄ストア商品部デリカ課	(管理栄養士)	齋藤 楓
マックスバリュ東海(株)総務部	(管理栄養士)	原田 愛
ヤマハモーターサポート&サービス(株)	(管理栄養士)	前田 直美
静岡県健康福祉部	理事(健康経営推進担当)	土屋 厚子
静岡県健康福祉部 健康増進課	専門主査	日置 朝子

(事務局) 公益社団法人 静岡県栄養士会

< 編集後記 >

2018年度に発行した「しずおか健幸惣菜レシピ」に続き、このたび「しずおか健幸惣菜レシピ～夏飯～」を発行しました。企業等の御協力を得て、県内の社員食堂やスーパーマーケット等で活躍する管理栄養士・栄養士等から、夏にふさわしいメニューを応募いただき、検討会の審査を経て、29品目の「しずおか健幸惣菜～夏飯～」が誕生しました。野菜たっぷり、減塩等健康に配慮し、さらに暑い夏を乗り切るための工夫が詰まっています。「しずおか健幸惣菜」が県内の多くの給食施設やスーパーマーケットで提供され、県民のみなさまの“おいしく食べて健康づくり”に役立つことを期待します。

公益社団法人 静岡県栄養士会



「しずおか健幸惣菜～夏飯～」レシピ 2019年3月

発行：静岡県健康福祉部健康増進課
静岡県静岡市葵区追手町 9-6
電話 054-221-2779

編集・監修：公益社団法人静岡県栄養士会
静岡県静岡市駿河区八幡 1 丁目 1-4
東海整備(株)ビル 4F
電話 054-282-5507