

セットメニュー

★セットメニューは、食品構成に配慮して1日の必要エネルギー量を3,000kcalを目安に、食事の基本の形(主食, 主菜, 副菜, 汁物, 乳製品, 果物)をそろえた朝食と夕食のセットを7例掲載しています。

★エネルギー必要量は性別, 競技種別, 体格等によって異なるとともに、個人差もあります。3,000kcalから2,500kcal, 若しくは3,500kcalの献立に変更する提案も行っています。

朝食



第1例

- ご飯 ●つけあげの大根おろし添え
- 明太子入り卵焼き ●ほうれん草のだし浸し
- 豚汁 ●牛乳

夕食



- ご飯 ●秋鮭のパピヨット
- おさのりと鹿児島ちりめんの天ぷら
- 野菜スープ ●フルーツヨーグルト

朝食



第2例

- 麦ご飯 ●満腹みそ汁
- ほうれん草入り卵焼き大根おろし添え
- 果物(オレンジ) ●ヨーグルト

夕食



- ご飯 ●白身魚の野菜あんかけ ●小松菜と落花生のよごし(白和え)
- 鹿児島みかんときゅうりわかめの酢の物 ●きのこのすまし汁 ●果物(柿) ●牛乳

朝食



第3例

- ご飯 ●サンクロー煮 ●オクラのごま和え
- きのこと豆のキッシュ ●あおさのみそ汁
- 果物(みかん)

夕食



- かごしま黒米ご飯 ●イワシのチーズフライ
- かぼちゃとからいものサラダ ●こんぶの煮なます
- 豆乳入りきらす汁 ●ヨーグルトブルーベリー添え

朝食



第4例

- ご飯 ●かごしま黒豚の八幡巻き
- ひじきの白和え ●切り干し大根のサラダ
- やまいもの吸い物 ●果物(柿) ●飲むヨーグルト

夕食



- 鶏ずし(かしわご飯) ●秋太郎の塩焼き
- キャベツと枕崎産鯉の和え物
- モロヘイヤのみそ汁 ●果物(梨) ●牛乳

朝食



第5例

- イングリッシュマフィンのサンドイッチ ●紅茶
- 安納芋のポタージュ ●フルーツヨーグルト
- ほうれん草とコーンのソテー・ミニトマト添え

夕食



- ご飯 ●カンパチの生姜照焼 ●五目汁
- へちまのみそ炒め ●青パパイヤのマカロニサラダ
- 果物(梨, ぶどう) ●牛乳

朝食



第6例

- ご飯 ●卵ときのこのバター醤油炒め
- 冷や奴 ●温野菜サラダ黒酢和え ●牛乳
- わかめと玉ねぎのみそ汁 ●果物(オレンジ, バナナ)

夕食



- ご飯 ●納豆のキムチ和え ●鹿児島地アジのパン粉焼き
- 青菜のカレーソテー ●果物(キウイフルーツ) ●ベーコンと野菜のコンソメスープ

朝食



第7例

- ホットサンド ●スープ風トマト煮込み野菜
- にがごいシェーク ●あくまき ●フルーツ

夕食



- ご飯 ●もつ煮込みスープカレー
- サニーレタスの甘酢生姜和え
- だっきしょサラダ ●甘柿の黒酢スムージー

第1例 セットメニュー 朝食



メニュー

- ・ご飯
- ・つけあげの大根おろし添え
- ・明太子入り卵焼き
- ・ほうれん草のだし浸し
- ・豚汁
- ・牛乳

一人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
950 kcal	36.6 g	25.9 g	138.5 g

スポーツと栄養・食事

脂質のカット方法について

「豚汁」には脂身の多いばら肉ではなく、豚かたロースを使用しました。食材の脂質除去をすることで、摂取できる栄養素は変わらず、エネルギーを抑えることが可能です。特に鶏肉は皮を取り除くことで、摂取できるたんぱく質はそのまま、エネルギーは約40%カットすることができます。

・鶏もも肉(250g)528kcal 皮を除去→284kcal 46%カット
 ・鶏むね肉(160g)384kcal 皮を除去→224kcal 42%カット
 出典:調理ベーシックデータ女子栄養大学出版部

メニューの活用方法(1人分)



鹿児島の特産品

さつまあげ

旬の魚を使った魚の加工品です。新鮮な魚を摺り身にし、地酒など地域独特の味付けをして油で揚げます。揚げたての味は格別です。
 (写真協力:公益社団法人鹿児島県観光連盟)



ご飯

材 料	1 人分	4 人分		アレルギー 原因物質
	純使用量(g)	純使用量(g)	目安量	
精白米	130	520	3.5合	
強化米	0.65	2.6	2.6g	

<ポイント>

強化米を入れることで、カルシウムや鉄などのミネラル、ビタミンB群の強化をしています。

つけあげの大根おろし添え

かごしまの特産品であるさつま揚げに大根おろしを添えました。

材 料	1 人分	4 人分		アレルギー 原因物質
	純使用量(g)	純使用量(g)	目安量	
さつま揚げ	40	160	4枚	小麦・卵・大豆
だいこん	100	400	1/2本	
しそ葉	1	4	4枚	

- 1 さつま揚げは2つに切る。
- 2 大根おろしを添える。

小麦・卵・大豆アレルギー

→さつま揚げに使用されていないか確認する

明太子入り卵焼き

材 料	1 人分	4 人分		アレルギー 原因物質
	純使用量(g)	純使用量(g)	目安量	
鶏卵	40	160	M4個	卵
辛子明太子	10	40	40g	
こねぎ	2	8	8g	
うすくちしょうゆ	1.5	6	小さじ1	
砂糖	2.5	10	大さじ1強	
油	1	4	小さじ1	

- 1 卵は割りほぐし、小口切りのこねぎと調味料を加え混ぜる。
- 2 辛子明太子は薄皮を取り除き、ほぐしておく。
- 3 卵焼き器に油を熱し、①を流し、明太子を巻き込みながら焼く。

卵アレルギー

→卵を豆腐に代え、チャンプル風に炒める

牛乳

材 料	1 人分	4 人分		アレルギー 原因物質
	純使用量(g)	純使用量(g)	目安量	
普通牛乳	200	800	800ml	乳

乳アレルギー

→豆乳に変更する。

ほうれん草のだし浸し

かつおだしの旨味を生かしています。

材 料	1 人分	4 人分		アレルギー 原因物質
	純使用量(g)	純使用量(g)	目安量	
ほうれん草	70	280	1束	
えのきだけ	20	80	1袋	
だし汁(かつお)	30	120	120ml	
うすくちしょうゆ	4	16	大さじ1弱	
かつお節	1	4	小2袋	

- 1 ほうれん草は茹でて、3cmの長さに切る。
- 2 えのきだけは根元を切り落とし、茹でて2cmの長さに切る。
- 3 かつおだしに薄口しょうゆを混ぜ合わせ、①②の水気を絞り、加え和える。
- 4 器に盛り、かつお節を振る。

豚汁

野菜たっぷりで豚肉の旨味を生かした鹿児島の郷土料理です。

材 料	1 人分	4 人分		アレルギー 原因物質
	純使用量(g)	純使用量(g)	目安量	
豚かたロース	20	80	80g	豚肉
だいこん	30	120	1/10本	
にんじん	20	80	1/2本	
ごぼう	20	80	1/3本	
こんにやく	10	40	1/5枚	
根深ねぎ	10	40	1/5本	
麦みそ	12	48	大さじ1/2	
だし汁(かつお)	200	800	800ml	
油	5	20	大さじ1/2弱	

- 1 豚肉はひと口大に切る。
- 2 大根、人参はいちょう切りにする。
- 3 ごぼうはささがきにする。
- 4 こんにやくは短冊切りにする。
- 5 根深ねぎは小口切りにする。
- 6 鍋に油を引いて熱し、①から④を炒め、だし汁を加えて煮る。
- 7 麦みそを溶き入れ、⑤を加える。

第1例 セットメニュー 夕食



メニュー

- ・ご飯
- ・秋鮭のパピヨット
- ・おさのりと鹿児島ちりめんの天ぷら
- ・野菜スープ
- ・フルーツヨーグルト

一人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
1,070 kcal	41.6 g	24.4 g	165.6 g

スポーツと栄養・食事

肉や魚の生食について

「秋鮭のパピヨット」では、鮭と野菜を蒸し焼きにしました。生の肉や魚は食中毒を起こさないために提供しないようにします。
また、野菜及び果物を加熱せずに提供する場合には、流水（飲料適のもの）で十分洗浄し、必要に応じて殺菌を行った後、十分な流水ですすぎ洗いを行います。

メニューの活用方法(1人分)



鹿児島の特産品

ちりめん

鹿児島県はちりめんの全国有数の水揚げ量を誇り、春と秋の2シーズンの量があります。小さな体にはうまみがたっぷり、鮮度も品質も抜群です。



ご飯

材 料	1 人分		4 人分		アレルギー 原因物質
	純使用量(g)	純使用量(g)	目 安 量		
精白米	130	520	3.5合		
強化米	0.65	2.6	2.6g		

秋鮭のパピヨット

「パピヨット」は包み焼きのことで、秋鮭や野菜を蒸し焼きにしています。

材 料	1 人分		4 人分		アレルギー 原因物質
	純使用量(g)	純使用量(g)	目 安 量		
さけ	80	320	4切れ		さけ
食塩	0.4	1.6	小さじ1/4		
こしょう	0.1	0.4	少々		
たまねぎ	30	120	小1個		
トマト	30	120	小1個		
ピーマン	10	40	1個		
スライスチーズ	10	40	40g		乳
白ワイン	7	28	28g		
有塩バター	5	20	20g		乳
こいくちしょうゆ	3	12	小さじ2		

- ① 鮭は食塩、こしょうを振っておく。
- ② 玉ねぎとトマトは1cm厚さの輪切りにする。
- ③ ピーマンは輪切りにする。
- ④ クッキングシートに①の鮭を置き、玉ねぎ、トマト、スライスチーズ、ピーマンを乗せる。
- ⑤ 白ワインと有塩バター、濃口しょうゆをかけて包む。電子レンジ(500Wで4～5分)又はオーブン(180℃で10分間)で加熱し、器にクッキングシートごと盛る。

鮭アレルギー

→鮭をタラに変更する

乳アレルギー

→バターの代わりに油を使用する

おさのりと鹿児島ちりめんの天ぷら

鹿児島県産のちりめんじゃことおさのりを使った天ぷらです。

材 料	1 人分		4 人分		アレルギー 原因物質
	純使用量(g)	純使用量(g)	目 安 量		
あおさ(素干し)	2	8	8g		
しらす干し	3	12	大きじ2弱		
ごま	1	4	小さじ1強		ごま
にんじん	20	80	中1/2		
じゃがいも	30	120	小1個		
薄力粉	20	80	80g		小麦粉
鶏卵	10	40	小1個		卵
うすくちしょうゆ	1.8	7.2	小さじ1強		
砂糖	0.9	3.6	小さじ1強		
水	20	80	80ml		
揚げ油	適量	適量	適量		
レタス	10	40	1/10個		
ミニトマト	20	80	4個		

- ① おさのり(あおさ)は水に戻して洗い、布巾でかたく絞る。
- ② 人参、じゃがいもは5mm幅のせん切りにし、しらす干しはサッと熱湯をかけ水気を切る。
- ③ 薄力粉、卵、水、調味料を混ぜて衣を作り、①②とごまを混ぜ合わせる。
- ④ ③を1人2切れになるように形を整え、油で揚げる。
- ⑤ レタスとミニレタスを添える。

小麦粉・卵アレルギー

→単品メニューに変更する

野菜スープ

材 料	1 人分		4 人分		アレルギー 原因物質
	純使用量(g)	純使用量(g)	目 安 量		
キャベツ	30	120	3枚		
にんじん	20	80	2/3本		
たまねぎ	20	80	小2個		
固形コンソメ	2.5	10	10g		
こしょう	0.1	0.4	少々		
水	150	600	600ml		
魚肉ソーセージ	10	40	40g		
パセリ	1	4	4g		

- ① 野菜はせん切りにして、水、固形コンソメとともに煮る。
- ② こしょうを振る。
- ③ 器に盛り、浮き実に角切りにした魚肉ソーセージとパセリのみじん切りを振る。

フルーツヨーグルト

材 料	1 人分		4 人分		アレルギー 原因物質
	純使用量(g)	純使用量(g)	目 安 量		
キウイフルーツ	100	400	4個		キウイフルーツ
ヨーグルト	100	400	4個		乳

- ① キウイフルーツは食べやすい大きさに切り、器に盛る。
- ② ヨーグルト(加糖)をかける。

キウイフルーツ

乳アレルギー

→単品メニューに変更する



第2例 セットメニュー 朝食



メニュー

- ・麦ごはん
- ・ほうれん草入り卵焼き大根おろし添え
- ・満腹みそ汁
- ・果物(オレンジ)
- ・ヨーグルト

一人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
892 kcal	27.8 g	17.8 g	151.6 g

スポーツと栄養・食事

鉄について

「ほうれん草入り卵焼き」ではほうれん草を使い、より鉄分を摂取できるようにしました。

鉄は、体内に酸素を運ぶヘモグロビンや体内の様々な酵素の構成成分であり、欠乏により貧血や運動機能、認知機能等の低下を招きます。ただしサプリメントなどを利用した過度の摂取は健康を害します。

多く含まれる食品例

レバー(鶏, 豚, 牛), あさり, 赤身の肉や魚(マグロ, かつお)

メニューの活用方法(1人分)

2,500kcal
(-500kcal)

精白米100g
卵焼き0.6倍
オレンジ50g
ヨーグルト100g

1日3,000kcal
(基本献立)

精白米140g
卵焼き1人分
オレンジ120g
ヨーグルト150g

3,500kcal
(+500kcal)

精白米170g
卵焼き1.3倍
オレンジ150g
ヨーグルト200g
ジャム30g

鹿児島の特産品

桜島だいこん

鹿児島県の伝統野菜である桜島だいこんは、通常は10kg位ですが、大きい物になると20~30kgの物もあり、世界一重たい大根としてギネスブックに認定されています。(胴回り119cm, 重さ31.1kg)



麦ご飯

麦で食物繊維を追加したご飯です。

材 料	1 人分	4 人分		アレルギー 原因物質
	純使用量(g)	純使用量(g)	目安量	
精白米	140	560	3.7合	
押麦	20	80	80g	
強化米	0.75	3	3g	
水	185	740	740ml	

ほうれん草入り卵焼き大根おろし添え

ほうれん草と卵で鉄を追加できるメニューです。

材 料	1 人分	4 人分		アレルギー 原因物質
	純使用量(g)	純使用量(g)	目安量	
鶏卵	80	320	6・1/2個	卵
ほうれん草	15	60	1/5束	
上白糖	0.5	2	小さじ2/3	
こいくちしょうゆ	0.5	2	小さじ2/3	
油	2	8	小さじ2	
だいこん	30	120	1/10本	

- ほうれん草は洗って茹で、2cmくらいに切っておく。
- ボウルに卵を割り、よくほぐす。
- 調味料、①をボウルに入れよくかき混ぜる。
- フライパンに油を引き、③を少しずつ流し込み卵を巻く。
- 出来上がったら4等分し、2個ずつ盛る。

卵アレルギー

→ほうれん草とあさりのバター炒めに変更する

満腹みそ汁

具をたくさん入れた、食べ応えのあるみそ汁です。

材 料	1 人分	4 人分		アレルギー 原因物質
	純使用量(g)	純使用量(g)	目安量	
根深ねぎ	15	60	1本	
にんじん	5	20	1/10本	
ごぼう	10	40	1/5本	
だいこん	10	40	1/10本	
こねぎ	3	12	12g	
だし汁(かつお・昆布)	180	720	720ml	
麦みそ	12	48	大さじ2/3	

- かつお節と昆布でだしをとっておく。
- 材料をよく洗い、人参、ごぼう、大根は皮をむく。
- 人参、大根はいちょう切りにしておく。
- ごぼうは厚さ5mmの斜め切りにし、水に浸けておく。
- 根深ねぎは小口切りにしておく。
- 鍋にだし汁と③④を入れ火を通す。
- 火が通ったら一度火を止め、麦みそを溶く。
- 再度火を付け沸騰したら止める。
- お椀につぎ分け、こねぎを散らす。

果物(オレンジ)

ビタミンCを補給できます。

材 料	1 人分	4 人分		アレルギー 原因物質
	純使用量(g)	純使用量(g)	目安量	
オレンジ	120	480	中3個	オレンジ

オレンジアレルギー

→オレンジを梨に変更する

ヨーグルト

材 料	1 人分	4 人分		アレルギー 原因物質
	純使用量(g)	純使用量(g)	目安量	
プレーンヨーグルト	150	600	600g	乳
いちごジャム	15	60	大さじ3	

乳アレルギー

→グループフルーツゼリーに変更する(寒天使用)



第2例 セットメニュー 夕食



メニュー

- ・ご飯
- ・白身魚の野菜あんかけ
- ・小松菜と落花生のよごし(白和え)
- ・鹿児島みかんときゅうりわかめの酢の物
- ・きのこのすまし汁
- ・果物(柿) ・牛乳

一人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
1,149 kcal	46.5 g	29.4 g	172.7 g

スポーツと栄養・食事

カルシウムについて

標準献立レシピ集には、夕食にも牛乳やヨーグルトなどの乳製品が献立に含まれています。

カルシウムは骨や歯に存在します。1日の必要量が100mgを越える多量ミネラルで、意識しなければ摂取しにくい栄養素です。成人では牛乳に含まれる乳糖を分解できずに下痢を起こすことがあります。そのような場合に牛乳の代わりに、ヨーグルトやチーズなどを提供してください。

多く含まれる食品例

牛乳、ヨーグルト、チーズ、小魚、高野豆腐、厚揚げ、小松菜

メニューの活用方法(1人分)

2,500kcal
(-500kcal)

精白米100g
たら60g

柿50g
牛乳150ml

1日3,000kcal
(基本献立)

精白米140g
たら100g
白和え1人分
柿100g
牛乳200ml

3,500kcal
(+500kcal)

精白米170g
たら120g
白和え1.5倍
柿150g

鹿児島の特産品

たんかん

ポンカンとスイートオレンジの自然交雑種といわれています。鹿児島県は日本一の生産量を誇っており、豊かな芳香と甘さを持ち、果肉も柔らかいです。主に屋久島、奄美地域で生産されています。



ご飯

材 料	1人分	4人分		アレルギー 原因物質
	純使用量(g)	純使用量(g)	目安量	
精白米	140	560	3.7合	
強化米	0.75	3	3g	

白身魚の野菜あんかけ

たらを使用し、脂質を控えめにしています。
また、野菜あんにすることで食欲がないときでも食べやすいように仕上がっています。

材 料	1人分	4人分		アレルギー 原因物質
	純使用量(g)	純使用量(g)	目安量	
すけとうだら	100	400	400g	ごま
食塩	0.4	1.6	小さじ1/4	
揚げ油	適量	適量	適量	
かたくり粉	適量	適量	適量	
根深ねぎ	15	60	1本	
にんじん	5	20	1/5本	
緑豆もやし	10	40	1/8袋	
さやえんどう	5	20	10枚	
ごま油	1	4	小さじ1	
だし汁(かつお)	80	320	3・2/3カップ	
うすくちしょうゆ	6	24	小さじ1・1/3	
みりん	3	12	小さじ2	
水溶きかたくり粉	適量	適量	適量	

- すけとうだらは塩を振り下味をつける。
- 人参は皮をむきせん切りにする。
- 根深ねぎをせん切りにし、さやえんどうは茹でる。
- 鍋にだしを入れ、きぬさやえんどう以外の野菜を入れ火を通す。
- 火が通ったら、調味料を入れひと煮立ちさせる。
- ①に片栗粉をまぶし180℃の油で揚げる。
- ⑤に再度火を入れ沸騰したら、水溶性片栗粉を入れとろみをつける。
- 器に⑥を盛り付け、あんをかけ、さやえんどうを散らす。

小松菜と落花生のよごし(白和え)

小松菜、豆腐、ごまを使用し、カルシウムを補給できる副菜です。

材 料	1人分	4人分		アレルギー 原因物質
	純使用量(g)	純使用量(g)	目安量	
こまつな	60	240	1袋	大豆 落花生 ごま
にんじん	10	40	1/8本	
こんにやく	10	40	1/6パック	
木綿豆腐	40	160	1/2丁	
らっかせい	3	12	12g	
ごま	5	20	小さじ3	
うすくちしょうゆ	2	8	小さじ1・1/4	
みそ	5	20	小さじ1	
上白糖	1.5	6	小さじ2	

- 小松菜は茹で、1cmの長さに切りよく絞る。
- 人参は2cmの長さのせん切りにし、茹でておく。
- こんにやくは2cmの長さの拍子切りにし、茹でておく。
- 豆腐は水切りしておく。
- すり鉢にごま、落花生、調味料、④を入れ、よく混ぜる。
- ⑤に①②③を入れ、へらで混ぜ合わせ器に盛る。

大豆アレルギー

→小松菜のピーナッツ和えに変更する

鹿児島みかんときゅうりわかめの酢の物

材 料	1人分	4人分		アレルギー 原因物質
	純使用量(g)	純使用量(g)	目安量	
きゅうり	40	160	2本	
カットわかめ	1	4	大きじ1・1/3	
鹿児島みかん	20	80	1個	
穀物酢	5	20	大きじ1・1/3	
上白糖	3	12	大きじ1・1/3	
食塩	0.5	2	小さじ1/3	
しょうが	1	4	4g	

- きゅうりは小口切りにして塩もみし、よく絞る。
 - カットわかめは水で戻し、よく絞っておく。
 - みかんは薄皮を取っておく。
 - ボウルに調味料を合わせ、①②を入れよく混ぜ合わせ、器に盛る。
- ※「鹿児島みかん」は、県産のみかんを使用します。

きのこのすまし汁

きのこで食物繊維を補給できます。

材 料	1人分	4人分		アレルギー 原因物質
	純使用量(g)	純使用量(g)	目安量	
えのきだけ	15	60	1袋	大豆
生しいたけ	10	40	2個	
厚揚げ	30	120	1袋	
こねぎ	1	4	4g	
だし汁(かつお)	180	720	720ml	
うすくちしょうゆ	6	24	大きじ1・1/3	
食塩	0.5	2	小さじ1/3	

- かつおだしをとっておく。
- えのきだけは3cmの長さに切り、生しいたけはせん切りにしておく。
- こねぎは小口切りにしておく。
- 厚揚げは0.5cmの厚さに切る。
- 鍋にだし汁と②④を入れて火を通す。
- 火が通ったら調味料を入れる。
- お椀につぎ分け、こねぎを散らす。

大豆アレルギー

→厚揚げを大根に変更する

果物(柿)

材 料	1人分	4人分		アレルギー 原因物質
	純使用量(g)	純使用量(g)	目安量	
柿	100	400	3個	

牛乳

材 料	1人分	4人分		アレルギー 原因物質
	純使用量(g)	純使用量(g)	目安量	
普通牛乳	200	800	800ml	乳

乳アレルギー

→牛乳を小魚の佃煮に変更する

第3例 セットメニュー 朝食



メニュー

- ・ご飯
- ・サンクロー煮
- ・オクラのごま和え
- ・きのこ豆のキッシュ
- ・あおさのみそ汁
- ・果物(みかん)

一人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
964 kcal	43.0 g	25.9 g	136.1 g

スポーツと栄養・食事

食物繊維について

「オクラのごま和え」のオクラ、「きのこ豆のキッシュ」のきのこには食物繊維が多く含まれます。食物繊維の摂取不足は生活習慣病の発症に関連するという報告もあります。

また、便秘を整えるためにも重要ですが、アスリートにおいては取り過ぎると消化に影響を与えるため、試合当日の過剰な摂取は控えるようにしましょう。

多く含まれる食品例

豆類、野菜、きのこ、海藻、穀類

メニューの活用方法(1人分)

2,500kcal
(-500kcal)

精白米100g
豚肉を焼く
牛乳200ml追加

1日3,000kcal
(基本献立)

精白米130g
豚肉80g

3,500kcal
(+500kcal)

精白米160g
豚肉120g

鹿児島の特産品

味噌

鹿児島の味噌は麦味噌で、大豆や麦の旨味が濃く、甘みがあります。毎日のお味噌汁だけでなく、さつま汁やとんこつ、にがうり妙めなどの郷土料理にもかかせない調味料です。
(写真協力:公益社団法人鹿児島県特産品協会)



ご飯

材 料	1 人分	4 人分		アレルギー原因物質
	純使用量(g)	純使用量(g)	目安量	
精白米	130	520	3.5合	
強化米	0.65	2.6	2.6g	

サンクロー煮

鹿児島県の特産物である3つの黒(黒豚、黒酢、黒砂糖)を使用した煮物です。

材 料	1 人分	4 人分		アレルギー原因物質
	純使用量(g)	純使用量(g)	目安量	
黒豚もも	80	320	40g×8枚	豚肉
★おろししょうが	0.4	1.6	1.6g	
★うすくちしょうゆ	1.6	6.4	小さじ1弱	
★清酒	2.4	9.6	小さじ2弱	
かたくり粉	2.4	9.6	大さじ1強	
薄力粉	0.8	3.2	小さじ1強	小麦
揚げ油	適量	適量	適量	
☆黒砂糖(粉)	4	16	大さじ1強	
☆こいちしょうゆ	1.6	6.4	小さじ1強	
☆黒酢	2	8	大さじ1/2強	
☆水	2	8	大さじ1/2強	
ミニトマト	20	80	8個	
リーフレタス	10	40	4枚	

- 黒豚ももは★の調味料で下味をつけた後、粉をまぶして油で揚げる。
- ☆の調味料をひと煮立ちさせ、①にからめる。

豚肉アレルギー

→豚肉を他の肉に変更する

オクラのごま和え

鹿児島県の特産品であるオクラを使ったごま和えです。

材 料	1 人分	4 人分		アレルギー原因物質
	純使用量(g)	純使用量(g)	目安量	
オクラ	50	200	2・1/2ネット	
すりごま	3	12	12g	ごま
うすくちしょうゆ	4	16	大さじ1	
三温糖	0.4	1.6	小さじ1/2	

- オクラは彩りよく茹で、ざるにひるげて冷まし、3~4cmに切る。
- 調味料を混ぜ合わせ、①と和える。

ごまアレルギー

→すりごまを使用しない

みかん

材 料	1 人分	4 人分		アレルギー原因物質
	純使用量(g)	純使用量(g)	目安量	
みかん	80	320	4個	

きのこと豆のキッシュ

材 料	1 人分	4 人分		アレルギー原因物質
	純使用量(g)	純使用量(g)	目安量	
ウイナーソーセージ	12	48	中2・1/2本	豚肉
ビーンズミックス	15	60	60g	
エリンギ	6	24	2/3本	
生しいたけ	6	24	中2個	
たまねぎ	8	32	中1/5個	
にんじん	3	12	中1/10本	
ほうれんそう	10	40	1/6束	
★白こしょう	0.01	0.04	少々	
★ナツメグ	0.01	0.04	少々	
☆鶏卵	25	100	中2個	卵
☆普通牛乳	12	48	大さじ3強	乳
☆生クリーム	5	20	小さじ4	乳
油(炒め用)	0.3	1.2	小さじ1/3弱	
とろけるチーズ	10	40	40g	乳
カップ	1個	4個	4個	

- ウイナーソーセージ、玉ねぎはスライス、人参、エリンギ、生しいたけは細いせん切りにする。
- ほうれん草は食べやすい大きさに切る。
- 油で①②とビーンズミックスを炒め、★で調味する。
- ☆を混ぜ合わせる。
- カップに③をつぎ分け、④をそそぎとろけるチーズを振る。
- 180℃のオーブンで約10分間焼く。

卵アレルギー

豚肉アレルギー

乳アレルギー

→単品メニューに変更する

あおさのみそ汁

鹿児島県産のあおさのりを使ったみそ汁です。

材 料	1 人分	4 人分		アレルギー原因物質
	純使用量(g)	純使用量(g)	目安量	
木綿豆腐	30	120	1/2丁	大豆
えのきだけ	15	60	2/3袋	
葉ねぎ	3	12	4本	
干しあおさ	1.5	6	6g	
麦みそ	12	48	大さじ2・2/3	
かつお節	1.5	6	6g	
水	150	600	600ml	

- かつお節でだしを取る。
- 材料は食べやすい大きさに切る。
- だし汁に材料を加え煮て、火が通ったら調味し仕上げる。

大豆アレルギー

→すまし汁に変更する

→豆腐を魚のすり身に変更する

第3例 セットメニュー 夕食

セットメニュー

単品メニュー

かごしまの特産品

かごしまの郷土料理

栄養価一覧表



メニュー

- ・かごしま黒米ご飯
- ・イワシのチーズフライ
- ・かぼちゃとからいものサラダ
- ・こんぶの煮なます
- ・豆乳入りきらす汁
- ・ヨーグルトブルーネ添え

一人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
1,203 kcal	47.2 g	30.8 g	183.1 g

スポーツと栄養・食事

食品加工(凍結の仕方)について

大会期間中はたくさんの選手が宿泊するため、事前に作り置きして保存しておくことがあるかもしれませんが、その際は、加熱調理後、病原菌の発育至適温度帯(約20~50℃)の時間を可能な限り短くする必要があります。

冷却器を用いたり、清潔な場所で衛生的な容器に小分けしたりするなどして、30分以内に中心温度を20℃付近(又は60分以内に中心温度を10℃付近)まで下げるよう工夫するとよいでしょう。

メニューの活用方法(1人分)

2,500kcal
(-500kcal)

精白米100g
いわし80g
いわしを焼く
かぼちゃ20g
さつまいも20g
油揚げ除去
ヨーグルト80g

1日3,000kcal
(基本献立)

精白米130g
いわし90g
かぼちゃ30g
さつまいも30g
ヨーグルト100g

3,500kcal
(+500kcal)

精白米160g
ヨーグルト120g

鹿児島の特産品

しょうゆ

醤油は、江戸末期には海外へ輸出したという経歴もあり、味噌同様、大豆と麦の旨みが生きたまろやかな味の特徴です。鹿児島を離れても「味噌としょうゆは鹿児島産」という人も多いようです。



(写真協力:公益社団法人鹿児島県特産品協会)

かごしま黒米入りご飯

黒米は紫黒の色素(アントシアニン)が含まれる米で、赤米とともに古代米と呼ばれます。

材 料	1 人分	4 人分		アレルギー原因物質
	純使用量(g)	純使用量(g)	目安量	
精白米	130	520	3.5合	
強化米	0.65	2.6	2.6g	
黒米	2.6	10.4	10g	

イワシのチーズフライ

材 料	1 人分	4 人分		アレルギー原因物質
	純使用量(g)	純使用量(g)	目安量	
まいわし(開き)	90	360	8 枚	乳
プロセスチーズ	20	80	8 個	
しそ	1	4	8 枚	
焼きのり	2	8	8 枚	
薄力粉	5	20	大きじ2・1/3	小麦
鶏卵	15	60	L 1 個	卵
乾燥パン粉	6	24	2/3カップ	小麦
揚げ油	適量	適量	適量	
リーフレタス	10	40	4 枚	

- ① いわしは頭を落とし、腹わた、中骨を取り、腹開きにして尾を切り落とす。水で洗って水気を切っておく。
- ② いわしの半分の長さにしたチーズ、焼きのり、しそを乗せ、半分に折る。(つま楊枝等で開かないようにとめておくとうい。
- ③ ②に薄力粉、溶き卵、パン粉をつけ、170℃の油で揚げる。
- ④ リーフレタスと一緒に盛る。

乳・小麦・卵アレルギー

→単品メニューに変更する

かぼちゃとからいものサラダ

材 料	1 人分	4 人分		アレルギー原因物質
	純使用量(g)	純使用量(g)	目安量	
西洋かぼちゃ	30	120	中1/10個	
たまねぎ	15	60	中1/3個	
きゅうり	15	60	大1/2個	
さつまいも	30	120	中2/3個	
レーズン	8	32	32g	
イネビターマヨネーズ	10	40	40g	

- ① 西洋かぼちゃ、さつまいもは軽く皮をむいて、さいの目切りに切り、下茹でしておく。
- ② きゅうりは輪切り、玉ねぎは薄切りにした後、熱湯をかけて水気を切る。
- ③ レーズンは熱湯をかけ、水気を切る。
- ④ ①②③を混ぜ合わせ調味する。(1食タイプのエネルギー-halfマヨネーズでも良い。)

豆乳入りきらす汁

「きらす」とは鹿児島弁で「おから」のことです。

材 料	1 人分	4 人分		アレルギー原因物質
	純使用量(g)	純使用量(g)	目安量	
おから	12	48	48g	大豆
豆乳	20	80	80ml	
にんじん	15	60	中2/3本	
ごぼう	12	48	中1/4本	
だいこん	15	60	中1/15本	
葉ねぎ	5	20	6 本	
油揚げ	5	20	20g	
麦みそ	12	48	大きじ3	
かつお節	1.5	6	6g	
水	150	600	600ml	

- ① かつお節でだしをとる。
- ② 材料は食べやすい大きさに切る。
- ③ だし汁に材料を加え煮て、火が通ったら調味し仕上げる。

大豆アレルギー

→単品メニューに変更する

こんぶの煮なます

材 料	1 人分	4 人分		アレルギー原因物質
	純使用量(g)	純使用量(g)	目安量	
こんぶ	0.8	3.2	3g	ごま ごま
しらす干し	5	20	20g	
にんじん	5	20	中1/7本	
だいこん	20	80	中1/10本	
いりごま(白)	1	4	小さじ1強	
ごま油	0.4	1.6	小さじ1・2弱	
三温糖	1	4	大きじ1/2	
うすくちしょうゆ	1	4	小さじ1弱	
こいくちしょうゆ	0.2	0.8	少々	
みりん	0.4	1.6	小さじ1/3	
穀物酢	1	4	小さじ弱	

- ① こんぶは水で戻した後、水気を切る。
- ② しらす干しは、熱湯をかけた後、水気を切る。
- ③ 人参、大根、こんぶはせん切りにする。
- ④ ごま油を熱し、①②③を炒め、火が通ったら調味する。
- ⑤ 仕上げに白ごまを振る。

ごまアレルギー

→ごま・ごま油を使用せず、サラダ油で調理する

ヨーグルトプルーン添え

材 料	1 人分	4 人分		アレルギー原因物質
	純使用量(g)	純使用量(g)	目安量	
プレーンヨーグルト	100	400	400g	乳
ドライプルーン	40	160	8 個	

乳アレルギー

→小魚の佃煮等に変更する