

第4例 セットメニュー 朝食

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

- ・ご飯(味付けのり付き)
- ・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
- ・山芋の吸い物
- ・果物(柿)
- ・飲むヨーグルト

一人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
1,125 kcal	35.3 g	26.6 g	180.7 g

スポーツと栄養・食事

ビタミンB₁, B₂について

「かごしま黒豚の八幡巻き」の豚肉や、「飲むヨーグルト」のヨーグルトなどに含まれるビタミンB₁, B₂はエネルギー生成に必要な栄養素です。特に糖質の摂取量が増えればビタミンB₁の必要量は増します。運動時に必要な栄養素です。ご飯を炊く際はB₁を増やすため、強化米を使用しています。

多く含まれる食品例

ビタミンB₁: 豚肉, 胚芽, レバー, うなぎ
 ビタミンB₂: 牛乳, 卵, 肉類などの動物性たんぱく質食品に多く含まれます。

メニューの活用方法(1人分)

2,500kcal
(-500kcal)

精白米90g
鶏むね肉50gに
変更

1日3,000kcal
(基本献立)

精白米140g
豚肉50g
柿80g

3,500kcal
(+500kcal)

豚肉80g
柿110g
ヨーグルトドリンク
120ml

鹿児島の特産品

山芋

山芋は鹿児島に古代から自生していた山のごちそうで、郷土銘菓「かるかん」の原料としても使われてきました。すりおろしたり、酢の物、そばのつなぎ等にも利用されます。



ご飯(味付けのり付き)

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	目安量	
精白米	140	560	3.7合		
強化米	0.7	2.8	小さじ2/3		
味付けのり	3	12	小4袋		

かごしま黒豚の八幡巻き

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	目安量	
豚ロース	50	200	200g		豚肉
★清酒	1	4	小さじ1弱		
★みりん	1	4	小さじ1弱		
★こいくちしょうゆ	3	12	小さじ2		
★しょうが汁	1	4	小さじ1/2		
ごぼう	15	60	中1/3本		
にんじん	10	40	中1/3本		
さやいんげん	5	20	2本		
☆水	50	200	200ml		
☆うすくちしょうゆ	1.5	6	小さじ1		
☆みりん	3	12	小さじ2		
◆水	25	100	100ml		
◆上白糖	3	12	大さじ1・1/3		
◆清酒	5	20	大さじ1/3		
◇みりん	3	12	小さじ2		
◇こいくちしょうゆ	6	24	大さじ1・1/3		
レタス	8	32	32g		
きゅうり	10	40	2/5本		
ブロッコリー	20	80	中1/2個		
和風ドレッシング	8	32	32g		

- 豚ロースは下味★に漬ける。
- ごぼうは5cmの長さに切り、さらに縦割りして酢水に浸け煮汁☆で煮る。
- 人参は5mm角の棒状に切り、②の鍋で煮る。
- 豚肉をひるげ、②③をおいて巻き、タコ糸でしばる。
- ◆を煮立て④を並べ入れ、落とし蓋をする。中火で煮た後、◇を加える。
- 冷めてから糸を外し、食べやすい大きさに切り、器に盛る。
- レタス、きゅうり、ブロッコリーを添える。

豚肉アレルギー
→鶏肉に変更する

切り干し大根のサラダ

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	目安量	
切干し大根	4	16	16g		
かに風味かまぼこ	5	20	小2本		かに
きゅうり	5	20	1/5本		
トマト	20	80	中1/2個		
マヨネーズ	2	8	小さじ2		
こいくちしょうゆ	1	4	小さじ2/3		

- 切干し大根は水でよく戻しておく。水気をよく絞り、適当な長さに切る。
- かに風味かまぼこは手で割く。
- きゅうりはせん切りにして塩もみし、トマトを刻む。
- ①②③を混ぜてマヨネーズとしょうゆで調味する。

かにアレルギー
→かに風味かまぼこをツナに変更する

ひじきの白和え

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	目安量	
木綿豆腐	25	100	1/3丁		大豆
にんじん	8	32	1/5本		
干しひじき	1.5	6	6g		
グリベ-ス(冷凍)	0.5	2	4~5粒		
白ごま	0.5	2	小さじ2/3		ごま
上白糖	2	8	大さじ1		
らっかせい(炒り)	0.5	2	2粒		落花生
米みそ	3	12	大さじ2/3		
うすくちしょうゆ	1	4	小さじ2/3		

- 干しひじきは水で戻し、茹でる。
- 豆腐は大きく崩して茹で、ざるにあける。
- 人参は短冊に切り茹でる。
- すり鉢でごまをすり、米みそ、上白糖、しょうゆを加える。
②を加えさらに混ぜる。
- ④にひじき、人参、落花生を加えて、味を調べて器に盛る。

落花生アレルギー
→落花生を使用しないで調理する

山芋の吸い物

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	目安量	
ながいも	30	120	1/6本		山芋
うずら卵(水煮)	9	36	4個		卵
生しいたけ	10	40	4枚		
しゅんぎく	5	20	1/10束		
だし汁(かつお・昆布)	130	520	520ml		
うすくちしょうゆ	3	12	小さじ2		
食塩	0.5	2	小さじ2/5		
清酒	3	12	大さじ1弱		

- ながいもは皮をむいて酢水に浸け、あくを抜く。
- ①をおろし、粘りが出るまで煮る。
- 鍋にだし汁、生しいたけ、うずら卵を入れて煮て調味料で味付けする。
- ②をひと口大にちぎり、鍋に入れる。
- 春菊は別鍋で茹で、適当な長さに切る。
- 器に盛る。

山芋アレルギー
卵アレルギー
→単品メニューに変更する

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	目安量	
柿	80	320	2個		

飲むヨーグルト

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	目安量	
ヨーグルトドリンク	200	800	800ml		乳

乳アレルギー
→ヨーグルトドリンクを豆乳に変更する

第4例 セットメニュー 夕食



メニュー

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

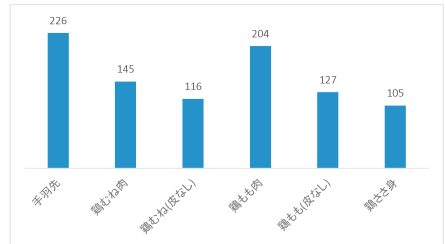
一人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
1,040 kcal	48.2 g	26.0 g	146.6 g

スポーツと栄養・食事

部位別のエネルギーの違い

同じお肉でも使用部位により、エネルギーや脂質の量が代わります。下記は同じ重量を使用した場合の各部位別のエネルギー(kcal)を表したものです。



各鶏肉100gあたりのエネルギー出典: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

かつお節

かつお節は新鮮なカツオを原料として煮熟(しゃじゅく)し、燻して乾燥させたものです。鹿児島県の鰹節生産量は、山川と枕崎で全国生産量の約70%をしめ、日本一です。(写真協力:枕崎水産加工業組合)



鶏ずし(かしわご飯)

鶏肉や野菜がたくさん入った炊き込みご飯です。昔から自宅で飼っていた鶏を料理し、皆が集まった時のごちそうとして食べられていました。

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	目安量	
精白米	130	520	3.5合		
鶏もも肉(皮付き)	40	160	160g		鶏肉
にんじん	15	60	1/3本		
ごぼう	25	100	1/2本		
たけのこ(水煮)	10	40	40g		
乾しいたけ	2	8	4 枚		
さつま揚げ	10	40	棒天 2 本	小麦・卵・大豆	
さやいんげん	2	8	1 本		
油	2	8	小さじ 2		
鶏がらスープ	180	720	720ml		鶏肉
★うすくちしょうゆ	18	72	大さじ 4		
★ザラメ糖	1.5	6	小さじ 2		
★みりん	5	20	大さじ 1 強		
★清酒	5	20	小さじ 4		
☆だし汁(かつお・昆布)	15	60	60ml		
☆うすくちしょうゆ	5	20	大さじ 1 強		
☆こいくちしょうゆ	5	20	大さじ 1 強		
☆上白糖	2.5	10	大さじ 1 強		
☆みりん	5	20	大さじ 1 強		

- ① 精白米は洗ってざるにあげ、水気を切る。
- ② 鶏がらスープをとり、★で調味する。
- ③ 乾しいたけは水で戻し、せん切りにする。人参もせん切り、たけのこは2cm長さの薄切り、ごぼうはささがきにして、酢水にさらす。鶏肉は細く切る。
- ④ 鍋に油を熱し、③の具材を炒め、☆を加え、煮汁が半分になるまで煮詰める。
- ⑤ 炊飯器に①②④を入れて炊く。
- ⑥ 炊きあがったら、よく混ぜる。
- ⑦ さやいんげんを茹で、せん切りにして飾る。

鶏肉アレルギー

→鶏肉を豚肉や牛肉に代える

秋太郎の塩焼き

ばしろうかじきは鹿児島では「秋太郎」と呼ばれています。秋が旬の魚です。

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	目安量	
ばしろうかじき	50	200	切身 4 枚		
食塩	0.1	0.4	少々		
油	2	8	小さじ 2		
ほうれんそう	30	120	2/5束		
だいこん	30	120	中1/10本		
こいくちしょうゆ	1	4	小さじ2/3		

- ① ばしろうかじきは食塩を振ってから焼く。
- ② 付け合わせのほうれん草は5cmに切り茹でる。
- ③ 大根をおろし、①②と一緒に器に盛る。

キャベツと枕崎産鰹の和え物

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	目安量	
キャベツ	50	200	1/5個		
パプリカ(赤)	10	40	1/4個		
生節	10	40	1/10個		
ごま油	3	12	大さじ 1		ごま
★しょうが汁	1	4	4g		
★穀物酢	5	20	大さじ1・1/3		
★こいくちしょうゆ	2.5	10	大さじ1/2		
★清酒	2.5	10	大さじ1/2		
★水	5	20	20ml		

- ① キャベツは1cm幅で5cmの長さに切り、芯の部分も薄切りにする。
- ② パプリカは細切りにする。
- ③ 生節は粗めにほぐす。
- ④ ごま油を熱し①②③を手早く炒める。
- ⑤ ★で作ったしょうが酢を入れ、火を止めて和える。

ごまアレルギー

→ごま油をサラダ油に変更する

モロヘイヤのみそ汁

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	目安量	
モロヘイヤ	20	80	3/4束		
たまねぎ	10	40	1/5個		
油揚げ	5	20	(薄) 1 枚		大豆
カットわかめ(乾燥)	0.3	1.2	1.2g		
だし汁(煮干し)	130	520	520ml		
麦みそ	8	32	大さじ2弱		

- ① モロヘイヤは3cm幅に、油揚げは1cm角に切る。
- ② 玉ねぎは薄切りにする。
- ③ わかめは水で戻す。
- ④ 鍋にだし汁を入れ①②を加える。麦みそで調味する。
- ⑤ ③を加えて器につぐ。

果物(梨)

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	目安量	
日本なし	50	200	中 1 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	目安量	
牛乳	200	800	800ml		乳

乳アレルギー

→豆乳に代える

第5例 セットメニュー 朝食



メニュー

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

一人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
959 kcal	37.1 g	39.2 g	115.2 g

スポーツと栄養・食事

食欲がないときについて

大会期間中は、食生活を含めた環境の変化や大会前の緊張によりおなかの調子をくずす選手も見られます。また、緊張や連日の疲れから食欲が低下する選手も多いです。主食をおかゆやうどんに変更して食べやすくする工夫も必要になってくる場合があります。「安納芋のポタージュ」や単品メニューに掲載している「鶏飯」は食欲がないときでも食べやすい献立です。

メニューの活用方法(1人分)

2,500kcal
(-500kcal)

イングリッシュマフィン1個
ポタージュ0.5倍

1日3,000kcal
(基本献立)

イングリッシュマフィン2個
ポタージュ1人分

3,500kcal
(+500kcal)

イングリッシュマフィン3個
ポタージュ1.5倍

鹿児島の特産品

安納芋

糖度が高いのが特徴で、料理する際にゆっくりと時間をかけて加熱するとさらに甘みが増します。火を通すと淡黄色味が増して、鮮やかなだいたい色に変化します。



イングリッシュマフィンのサンドイッチ

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	目 安 量	
イングリッシュマフィン	140	560	8 個		小麦
ロースハム	18	72	4 枚		豚肉
鶏卵	50	200	4 個		卵
牛乳	15	60	60ml		乳
上白糖	3	12	大さじ 1		
食塩	0.2	0.8	少々		
こしょう	少々	少々	少々		
有塩バター	3	12	溶かして大さじ 1		乳
スライスチーズ	18	72	4 枚		乳
レタス	20	80	1/5個		

- ① イングリッシュマフィンは半分に切ってトースターで焼く。
- ② 卵、牛乳、調味料は混ぜ、熱したフライパンに有塩バターを入れスクランブルエッグを作る。
- ③ イングリッシュマフィンに卵、ハム、レタス、スライスチーズを挟む。

卵アレルギー

→卵をツナに変更する

乳アレルギー

→牛乳、チーズを使用しない

豚肉アレルギー

→ロースハムをサラダチキンに変更する

安納芋のポタージュ

甘みの強い安納芋を使用したポタージュです。

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	目 安 量	
安納芋	60	240	1～2 個		
たまねぎ	60	240	1 玉		
にんにく	2	8	1 かけ		
普通牛乳	100	400	400ml		乳
有塩バター	4	16	16g		乳
食塩	少々	少々	少々		
こしょう	少々	少々	少々		
生クリーム	15	60	60g		乳
固形コンソメ	1.5	6	6g		
水	50	200	200ml		

- ① 安納芋は洗ってラップに包み、600Wで6分間加熱する。
- ② にんにくは粗みじん切り、玉ねぎは薄くスライスする。鍋に有塩バターを入れ溶かし、にんにくを香りが出るまで炒める。
- ③ 玉ねぎを加え透明になるまで炒める。火が通ったら塩こしょうを加える。
- ④ 鍋に水と固形コンソメ、皮をむいた安納芋を入れ加熱する。
- ⑤ 全体がトロツとしてきたら牛乳、生クリームを入れ煮込む。
- ⑥ 粗熱を取り、ミキサーかブレンダーにかけ液状に仕上げる。

乳アレルギー

→牛乳を豆乳に変更する

ほうれん草とコーンのソテー・ミニトマト添え

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	目 安 量	
ほうれん草	100	400	1 束半		
スイートコーン(冷凍)	20	80	80g		
油	3	12	大さじ 1 強		
食塩	0.3	1.2	小さじ 1/5		
こしょう	少々	少々	少々		
ミニトマト	30	120	12個		

- ① ほうれん草は茹でて、4cmの長さに切る。
- ② 冷凍スイートコーンは解凍しておく。
- ③ スイートコーン、ほうれん草の順に油で炒め、塩こしょうで味を調える。
- ④ 器に盛りミニトマトを飾る。

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	目 安 量	
プレーンヨーグルト	120	480	480g		乳
上白糖	10	40	40g		
キウイフルーツ	20	80	1 個		キウイフルーツ
グレープフルーツ	20	80	1/4個		
パインアップル	20	80	1/10個		

- ① プレーンヨーグルトと上白糖を混ぜ、器に盛る。
- ② 食べやすい大きさに切った果物を①に盛る。

乳アレルギー

→フルーツゼリーに変更する

キウイアレルギー

→柿に変更する

紅茶

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	目 安 量	
紅茶	適宜	適宜	適宜		



第5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

- ・ご飯
- ・カンパチの生姜照焼
- ・五目汁
- ・へちまのみそ炒め
- ・青パイヤのマカロニサラダ
- ・果物(梨, ぶどう) ・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
1,078 kcal	41.1 g	41.0 g	134.1 g

スポーツと栄養・食事

ビタミンB₆について

「カンパチの生姜照焼」のカンパチや「へちまのみそ炒め」に入っている豚肉に多く含まれるビタミンB₆は、体内でのたんぱく質、アミノ酸代謝に関与しています。そのため、たんぱく質摂取量に応じて必要量が増加します。

多く含まれる食品例
肉類・魚類などのたんぱく質食品に多く含まれます。

メニューの活用方法(1人分)

2,500kcal
(-500kcal)

精白米80g
マカロニサラダ
0.5倍

1日3,000kcal
(基本献立)

精白米150g
マカロニサラダ
1人分

3,500kcal
(+500kcal)

精白米230g
マカロニサラダ
1.5倍

鹿児島の特産品

鰻

鹿児島県は、温暖な気候、豊富な水、種苗となるシラスウナギが入手しやすいことなど養鰻の条件が整っており、全国一の養殖生産量を誇っています。栄養価が高く、初夏に食べると夏バテしないと言われています。



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	150	600	4 合	
強化米	0.65	2.6	2.6g	

カンパチの生姜照り焼き

鹿児島県の養殖カンパチの生産量は日本一です。

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	
かんぱち	80	320	4 枚	小麦
薄力粉	5	20	大さじ 2	
油	5	20	大さじ 2	
こいくちしょうゆ	6	24	大さじ 1・1/3	
みりん	4	16	大さじ 1 弱	
上白糖	2	8	大さじ 1	
おろししょうが	5	20	大さじ 1	
ししとう	10	40	40g	
根深ねぎ	20	80	1 本	

- かんぱちは薄力粉をまぶし、フライパンでこんがり焼く。
- 余分な油をふき取り、合わせておいた調味料としょうがを入れる。
- 調味料がよくからんだら火から下ろす。
- ししとうと 4cm に切った根深ねぎをフライパンで焼き目が付くまで焼き、かんぱちに添える。

五目汁

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	
さといも	30	120	中 3 個	大豆
だいこん	20	80	中 1/10 本	
にんじん	15	60	中 1/2 本	
乾しいたけ	2	8	8g	
油揚げ	5	20	20g	
こまつな	15	60	1/5 束	
だし汁(かつお)	150	600	600ml	
うすくちしょうゆ	6	24	大さじ 1・1/3	

- 里いも、大根、人参は皮をむき 2cm 角に切る。
- 干しいたけは水で戻し、石づきを取り 2cm に切る。
- 油揚げ、こまつなは 2cm に切る。
- ①②をだし汁で火が通るまで煮る。
- 油揚げを入れ、薄口しょうゆで味を調える。
- こまつなを入れ、火が通ったら器に盛る。

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	
牛乳	200	800		乳

乳アレルギー
→牛乳を豆乳に変更する

へちまの味噌炒め

とろっとした食感が特徴のへちまは鹿児島で昔から食べられてきた夏野菜です。ソーメンのみそ汁や油炒めなどに使用されます。

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	
へちま	80	320	1~2 本	豚肉
ぶなしめじ	20	80	小 1パック	
豚もも(薄切り)	20	80	80g	
麦みそ	8	32	大さじ 2 弱	
上白糖	4	16	大さじ 2 弱	
清酒	4	16	大さじ 1	
油	8	32	大さじ 3	

- へちまは皮をむきひと口大に切る。
- フライパンに油を敷いて、豚もも(薄切り)を炒める。
- へちま、ぶなしめじの順に加え、よく混ぜる。
- 材料に火が通ったら、麦みそ、上白糖、清酒を合わせ入れる。
- 味がからまったら火を止め、器に盛る。

豚肉アレルギー
→鶏肉に変更する

青パパイヤのマカロニサラダ

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	
パパイヤ	30	120	120g	小麦
マカロニ	20	80	80g	
パプリカ(赤)	5	20	1/3 個	
パプリカ(黄)	5	20	1/3 個	
サラダ菜	5	20	20g	
マヨネーズ	15	60	60g	
レモン汁	3	12	大さじ 1 弱	
食塩	0.5	2	小さじ 1/3	
こしょう	少々	少々	少々	

- パパイヤは皮をむき、短冊に切り、塩水にさらす。さらに熱湯にくぐらせて冷水につけ、あくを抜く。
- きゅうりは短冊に切る。
- パプリカは 4cm の薄切りにする。
- パパイヤ、パプリカに軽く塩を振る。
- マカロニは塩を入れた熱湯で固めに茹で、冷ましておく。
- 水気を切った②④⑤とマヨネーズ、レモン汁を合わせ、食塩とこしょうで味を調える。
- サラダ菜をしいた器に盛る。

小麦アレルギー
→マカロニをじゃがいもに変更する

果物(梨,ぶどう)

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	
なし	80	320	1 個	
ぶどう	60	240	1 房	
ミント	適量	適量	適量	

- なしは皮をむき、ぶどうと器に盛る。

第6例 セットメニュー 朝食



メニュー

- ・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
- ・わかめと玉ねぎのみそ汁
- ・果物(オレンジ, バナナ)
- ・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
976 kcal	30.9 g	22.2 g	161.7 g

スポーツと栄養・食事

殺菌について

「温野菜サラダ黒酢和え」では緑黄色野菜を蒸して、温野菜サラダにしました。
ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅するので、肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べれば安全です。特に肉料理は中心までよく加熱することが大事で、中心部を75℃で1分間以上加熱することが目安です。
ふきんやまな板、包丁などの調理器具も、細菌やウイルスが付着します。特に肉や魚、卵などを使った後の調理器具は、洗剤でよく洗ってから、熱湯をかけて殺菌しましょう。
台所用殺菌剤の使用も効果的です。

メニューの活用方法(1人分)



鹿児島の特産品

黒酢

霧島市福山町で江戸時代より伝統的に製造されている黒酢は、屋外に並べた壺の中に良質な蒸し米、米麴、地下水を入れ長期間発酵・熟成して作ります。色が一般的なお酢よりも濃い琥珀色をしていることが特徴です。



(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	140	560	3.7合	
強化米	0.7	2.8	2.8g	

卵ときのこのバター醤油炒め

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	L 3個	卵
たまねぎ	20	80	中1/2個	
ぶなしめじ	10	40	1/2パック	
えのきたけ	10	40	1/2パック	
生しいたけ	10	40	1個	
無塩バター	3	12	大さじ1強	乳
こいくちしょうゆ	1	4	小さじ2/3	

- 卵は溶きほぐす。
- 玉ねぎは5mm幅に切る。
- ぶなしめじをほぐし、えのきたけは半分(5cm)、生しいたけはスライスする。
- 鍋に無塩バター(半量)を入れて熱し、卵を入れて半熟のスクランブルエッグを作り、取り出す。
- 同じ鍋に無塩バターを入れて熱し、玉ねぎ、きのこの順に炒める。
- ⑤に④を加え、濃口しょうゆを入れて味が均一になるよう混ぜ合わせる。

卵アレルギー

→卵をあさりに変更する

冷や奴

鹿児島弁で「おかべ」とも呼ばれる豆腐は消化がよく、たんぱく質をとることができます。

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	
木綿豆腐	40	160	2/5丁	大豆
おろししょうが	1	4	小さじ1弱	
葉ねぎ	3	12	大さじ2弱	
こいくちしょうゆ	3	12	小さじ2	

- 豆腐は分量の大きさに切って器に盛る。
- 葉ねぎは小口切りにする。
- ②としょうがを①に盛り付ける。

大豆アレルギー

→豆腐をはんぺんに変更する

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	
牛乳	200	800	800ml	乳

乳アレルギー

→牛乳を豆乳に変更する

温野菜サラダ黒酢和え

抗酸化ビタミンをとれる緑黄色野菜を、素材を味わうことのできる温野菜サラダに仕上げました。

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	
かぼちゃ	30	120	1/10個	
にんじん	20	80	1/2本	
キャベツ	20	80	1/12個	
ピーマン	10	40	2個	
たまねぎ	5	20	1/8個	
上白糖	3	12	大さじ2/3	
こいくちしょうゆ	4	16	大さじ1弱	
黒酢	3	12	大さじ2/3	
オリーブ油	2	8	大さじ1弱	

- かぼちゃは皮付きで食べやすい大きさに切る。
- 人参は斜め3mm幅に輪切りする。
- キャベツは食べやすい大きさに切る。
- ピーマンは縦1/4に切る。
- 全ての材料をやわらかく蒸す。
- 玉ねぎをすり下ろし、調味料を混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- 器に盛りつけ、⑥を入れた小皿を添える。

わかめとたまねぎのみそ汁

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	
カットわかめ	0.5	2	2g	
たまねぎ	15	60	1/4個	
なす	15	60	1/5本	
にら	2	8	小さじ2	
だし汁(かつお・昆布)	180	720	720g	
麦みそ	12	48	大さじ4	

- カットわかめは水で戻しておく。
- 玉ねぎは半分に切り、さらに横半分に切って1cm幅に切る。
- なすは皮をむき縦1/4に切り、1cm幅のいちょう切りにする。
- にらは3cmの長さに切る。
- 鍋にだし汁を沸かし、②③を加え、④は最後にサツと煮る。
- 麦みそを溶いて、①を盛った器につぐ。

果物(オレンジ・バナナ)

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	
オレンジネーブル	50	200	1個	オレンジ
バナナ	50	200	2本	バナナ

オレンジ・バナナアレルギー

→ぶどうに変更する

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	目安量	
精白米	140	560	3.7合		
強化米	0.7	2.8	2.8g		

鹿児島地アジのパン粉焼き

アジを揚げずに焼くことで、胃腸に負担をかけずに食べることができます。

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	目安量	
まあじ	80	320	4 切		
食塩	0.3	1.2	小さじ1/5強		
こしょう	適量	適量	適量		
薄力粉	5	20	大さじ2	小麦	
鶏卵	10	40	小1個	卵	
パン粉	5	20	20g	小麦	
パセリ	0.5	2	小さじ2		
油	5	20	適量		
鶏卵	10	40	小1個	卵	
たまねぎ	10	40	1/5個		
きゅうりピクルス	3	12	12g		
マヨネーズ	8	32	大さじ3		
食塩	0.2	0.8	少々		
じゃがいも	30	120	中1個		
食塩	0.1	0.4	少々		
青のり	0.1	0.4	少々		
キャベツ	30	120	2 枚		
フルクトレッシング*	10	40	大さじ2・1/2		
トマト	15	60	1/2個		

- 1 まあじに塩こしょうを振る。
- 2 パセリは細かく刻み、キッチンペーパーで水分をふきとる。
- 3 2とパン粉を混ぜ合わせる。
- 4 まあじに薄力粉、3の順で衣をつける。
- 5 フライパンで4をきつね色になるまで両面を焼く。
- 6 ゆで卵、玉ねぎ、ピクルスをみじん切りにしてマヨネーズで和え、食塩で味を調べてタルタルソースを作る。
- 7 じゃがいもはひと口大に切って茹で、柔らかくなったら水気を切る。
- 8 7に食塩と青のりを加え、粉をふくまで水分を飛ばす。
- 9 キャベツはせん切りにする。
- 10 器に589、トマトを飾り、6を添える。

小麦・卵アレルギー

→衣を付けずに焼き、パセリを散らす。

納豆のキムチ和え

腸内環境を整える納豆菌と乳酸菌をとることができます。

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	目安量	
納豆	45	180	180g	大豆	
白菜キムチ	15	60	60g		
葉ねぎ	2	4	小さじ2		

- 1 納豆と白菜キムチを和える。
- 2 葉ねぎは小口切りにする。
- 3 1を器に盛り、2を散らす。

青菜のカレーソテー

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	目安量	
こまつな	40	160	2/3束		
しらたき	20	80	80g		
にんじん	10	40	1/4本		
オリーブ油	2	8	小さじ1		
カレー粉	0.3	1.2	小さじ1		
食塩	0.5	2	小さじ1/2弱		
こしょう	適量	適量	適量		

- 1 こまつなは4cmに、人参はせん切りにする。
- 2 しらたきは水気を切り、適当な長さに切る。
- 3 人参、2、1の順に炒める。
- 4 材料に火が通ったらカレー粉、塩、こしょうで味を調える。

ベーコンと野菜のコンソメスープ

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	目安量	
ベーコン	5	20	20g	豚肉	
たまねぎ	20	80	中1/2個		
にんじん	5	20	1/8本		
スイートコーン	5	20	20g		
グリーンピース	3	12	大さじ1弱		
固形ブイヨン	1	4	1 個	豚肉	
鶏がらだし*	150	600	600ml		

- 1 ベーコンは1cm角に切る。
- 2 玉ねぎは1cm角、にんじんは1cm角の薄切りにする。
- 3 1、2とスイートコーン、グリーンピースを鶏がらスープで煮て、固形ブイヨンを入れて味を調える。

果物(キウイフルーツ)

たっぷりのビタミンCで疲労回復を

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	目安量	
キウイフルーツ	100	400	4 個	キウイフルーツ	

キウイフルーツアレルギー

→柿に変更する

第7例 セットメニュー 朝食



メニュー

- ・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
- ・果物(キウイフルーツ)

一人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
1,124 kcal	41.4 g	33.7 g	167.8 g

スポーツと栄養・食事

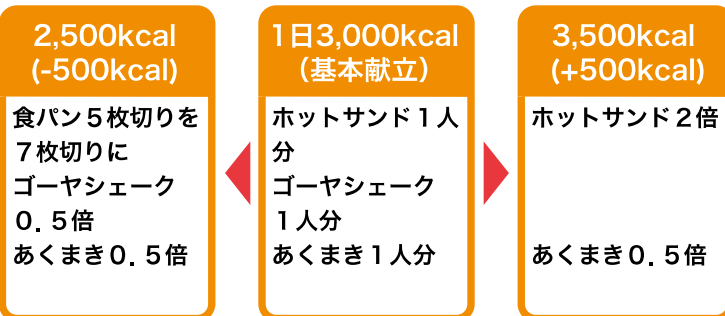
補食について

アスリートにとっての補食とは単なるおやつではなく、その時に足りない栄養素を補うためのものです。下記はコンビニエンスストアなどで購入でき、栄養素を補うことができる補食の例です。

また、「ホットサンド」や「にがごいシェーク」も補食として利用できます。ただし衛生面から選手に持たせることは厳禁です。

- ・糖質を補えるもの→おにぎり、サンドイッチ、ゼリー、バナナ、カステラ、ふくれ菓子
- ・たんぱく質を補えるもの→ヨーグルト、チーズ、牛乳
- ・糖質+たんぱく質を補えるもの→サンドイッチ(卵)、肉まん

メニューの活用方法(1人分)



鹿児島の特産品

あくまき

干した竹の皮にもち米をくるんだ「ちまき」のことで、鹿児島の5月の節句に欠かせないものです。灰汁の成分のおかげで日持ちがよく、朝鮮の役には島津軍はこの「灰汁巻き」を持参したという説もある歴史ある郷土食のひとつです。



(写真協力:鹿児島県南薩地域振興局)

ホットサンド

移動時間を使った軽食にもぴったりです。

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	
食パン	140	560	5枚切8枚	小麦
無塩バター	8	32	大さじ2	乳
鶏卵	30	120	大2個	卵
上白糖	6	24	大さじ3弱	
ロースハム	10	40	2枚	豚肉
キャベツ	30	120	1/6個	
バナナ	30	120	1本	バナナ
マヨネーズ	7	28	大さじ2弱	
ケチャップ	5	20	大さじ1強	
シナモン粉	少々	少々	少々	

- ① 無塩バターは食パンの外側、マヨネーズとケチャップは内側に塗る。
- ② 卵と上白糖を混ぜ、テフロン加工のフライパンで焼く。
- ③ キャベツはせん切りに、バナナは輪切りにする。
- ④ ①に②③、ロースハムをのせ、シナモン粉をかけて挟む。
- ⑤ ④をアルミ箔に包んで、トースターで3分間ほど温める。

小麦アレルギー

→おにぎりに変更する

バナナアレルギー

→バナナを使用しない

卵アレルギー

→卵をツナに代える

マヨネーズをケチャップに変更する

スープ風トマト煮込み野菜

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(こま切れ)	20	80	80g	豚肉
たまねぎ	30	120	小1個	
にんじん	30	120	小2個	
キャベツ	30	120	1/6本	
じゃがいも	50	200	2個	
乾しいたけ	5	20	20g	
ホールトマト缶	50	200	200g	
脱脂粉乳	15	60	60g	乳
だし汁(かつお)	50	200	200ml	
食塩	0.8	3.2	小さじ1/2	
白ワイン	2	8	大さじ1/2	
こしょう	適量	適量	適量	
油	1	4	小さじ1	

- ① 豚かたロースを食塩と白ワインで炒める。
- ② 水で戻してせん切りにしたしいたけ、ひと口大に切った野菜を①に加え、炒める。
- ③ ②にトマト缶(食塩不使用)を加え、煮詰める。
- ④ ③に濃いめに作っただし汁とスキムミルクを加え

て煮込み、こしょうで味を調え、器に盛る。

豚肉アレルギー

→豚肉を鶏肉又は牛肉に変更する

乳アレルギー

→スキムミルクを使用しない

にがごいシェーク

にがうりが苦手な方でもおいしく飲めます。

食欲のない朝におすすめです。

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	
にがうり	30	120	1/2本	
牛乳	130	520	500ml	乳
はちみつ	10	40	大さじ2	

- ① にがうりは種とわたをとり刻む。
- ② 材料を全てミキサーにかける。

乳アレルギー

→牛乳を豆乳に変更する

あくまき

鹿児島県の郷土料理、餅米を灰汁で煮込んで作る「あくまき」です。くず餅のような食感です。

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	
あくまき	50	200	200g	
きな粉	3	12	大さじ1・1/2	大豆
黒砂糖	5	20	大さじ2	

- ① きな粉と黒砂糖を混ぜておく。
- ② あくまきをひと口大に切って器に盛る。
- ③ ①を②にかける。

大豆アレルギー

→きな粉を使用しない

果物(キウイフルーツ)

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	60	240	2~2.5個	キウイフルーツ

キウイフルーツアレルギー

→りんごに変更する



第7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

- ・おにぎり
- ・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

一人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
902 kcal	29.5 g	22.3 g	151.4 g

スポーツと栄養・食事

最後に…選手の置かれている状況

選手は各都道府県を代表して試合に参加します。日々トレーニングを積み重ね、その成果を発揮する場が大会です。よりよい状態で大会に臨めるよう、食事を提供する選手のニーズを事前に把握しておく、当日の対応もスムーズに進むでしょう。

食事は選手のエネルギー源です。ぜひ、このレシピ集を活用いただきながら選手にとってよりよい食事を提供いただければと思います。

もし、可能であれば選手の競技する姿を観戦していただくと、きっと力をもらえるのではないかと思います。

メニューの活用方法(1人分)



鹿児島の特産品

本格焼酎

鹿児島で「酒」といえば「焼酎」を指します。鹿児島にはそれぞれの地域に本格焼酎の蔵元があり、その数は114にのぼります。古くから県民に愛されてきた、本県を代表する特産品です。(写真協力:公益社団法人鹿児島県特産品協会)



おにぎり

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	目安量	
精白米	200	800	5.3合		
強化米	1	4	4g		

モツ煮込みスープカレー

和風出汁であっさりとして仕上げました。
減塩には出汁の旨味を活用するのがポイントです。

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	目安量	
牛もつミックス	40	160	160g		牛肉
豚ロース(赤身)	20	80	80g		豚肉
にんにく	10	40	4かけ		
油	2	8	大さじ1/2		
乾しいたけ	10	40	小20枚		
セロリ	30	120	1~1.5本		
にんじん	50	200	2本		
たまねぎ	100	400	2個		
ミルクチョコレート	3	12	2かけ		
濃いめのかつおだし	150	600	600ml		
カレールウ	10	40	2かけ		※
こしょう	適量	適量	適量		
こいくちしょうゆ	2	8	小さじ1・1/2		
うすくちしょうゆ	2	8	小さじ1・1/2		
清酒	2	8	小さじ1・1/2		

- もつはにんにくを入れた熱湯で茹で、冷水で洗う。
- ①、豚ロース、ひと口大に切った野菜を一緒に炒める。
- 濃いめに作っただし汁を加え、カレールウ以外の調味料と一緒に程よく煮込む。
- カレールウを入れて仕上げる。

豚肉アレルギー

→牛肉に代える

※カレールウ

→原因物質が入っている場合はカレー粉に変更する

サニーレタスの甘酢生姜和え

レタスの中でも鉄分やカルシウム、抗酸化ビタミンの多いサニーレタスを使用しました。

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	目安量	
サニーレタス	30	120	1/2束		
ミニトマト	50	200	200g		
ツナ缶(ライト)	10	40	40g		
穀物酢	8	32	大さじ2		
上白糖	5	20	大さじ2		
しょうが汁	3	12	大さじ1弱		

- サニーレタスを洗い、食べやすい大きさに手でちぎる。

- ② トマトは湯むきする。

- ③ 材料を全て和える。

だっきしょサラダ

種実類は栄養の宝庫です。

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	目安量	
だいこん	40	160	輪切り4cm程度		落花生
にんじん	10	40	1/2本		
らっかせい	8	32	32g		
あさり(缶詰)	10	40	40g		
レモン	10	40	小1/2個		
マヨネーズ	7	28	大さじ1・1/2		
穀物酢	1	4	小さじ1弱		
こいくちしょうゆ	0.5	2	小さじ1/3		
こしょう	0.2	0.8	少々		

- ① 落花生は乾煎りしておく。

- ② 材料全て和える。

落花生アレルギー

→落花生を使用しない

甘柿の黒酢スムージー

果物の中でもビタミンCがトップクラスの柿を使用したスムージーです。鹿児島の特産である黒酢を使用しました。

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	目安量	
柿	130	520	中2.5個		乳
黒酢	3	12	大さじ1		
ヨーグルト	30	120	120g		
はちみつ	10	40	大さじ2		
水	30	120	120ml		

- ① 柿は皮をむき、適当な大きさに切る。

- ② 材料を全てミキサーにかける。

乳アレルギー

→ヨーグルトを豆乳に変更する

