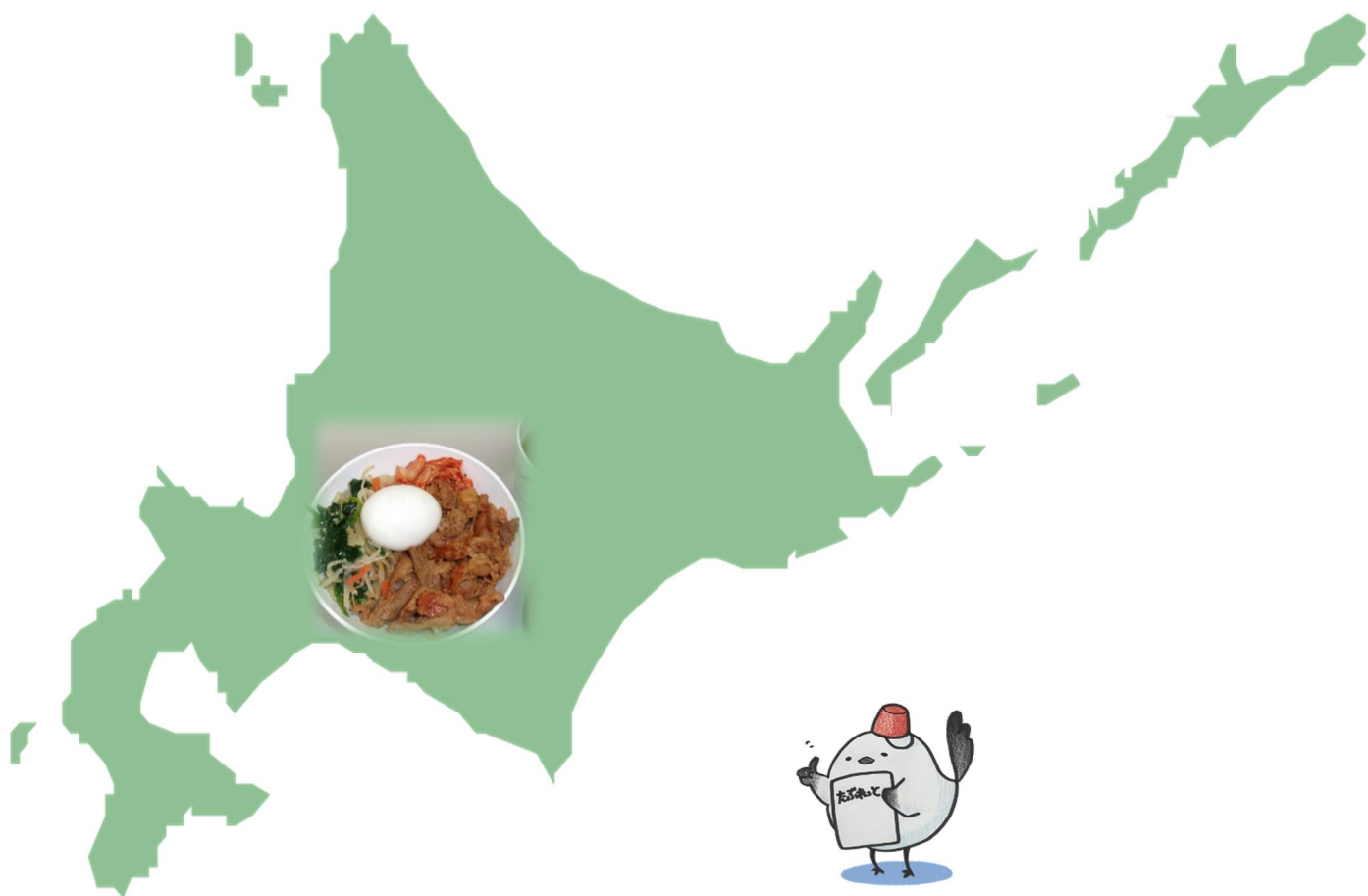


夜間学校給食 ～ たんぱく質レシピ ～



北海道教育委員会

はじめに

各学校におかれては、道教委の基本献立を活用しながら、生徒の実態・地域の実情等を踏まえた夜間学校給食を実施されていますことに感謝申し上げます。

さて、夜間学校給食は、勤労青少年教育の重要性に鑑み、働きながら高等学校の夜間課程において学ぶ青少年の心身の健全な発達に質し、あわせて国民の食生活改善に寄与するために実施しています。

食べることは、夜間定時制高校ではとても大切な教育であり、給食は授業と同等の教育効果のある活動の一つです。

「生きる力」はまず食べることから始まります。夕食時間において、生徒一人一人が、これからの学習活動に意欲的に取り組めるように、リラックスし、楽しくバランス良く食事をしてほしいと願っています。

昨年度の「適しおレシピ」に引き続き、本年度は、たんぱく質の必要性や簡単においしくたんぱく質を摂ることができる献立や調理方法、食材の一口メモなどをまとめた「たんぱく質レシピ」を作成しました。

夜間学校給食の一層の充実や食育の推進のため、御家庭においても活用していただけますことを期待しています。

令和6年（2024年）3月

北海道教育庁学校教育局健康・体育課

《参考資料》

- ・池田書店：新しいタンパク質の教科書
- ・公益財団法人日本スポーツ協会公認スポーツ指導者養成テキスト共通科目Ⅲ 第21刷 令和4年3月9日
- ・全国いか加工業協同組合 HP
- ・山梨市 HP 食育だより
- ・農林水産省 HP ・厚生労働省 HP ・文部科学省 HP
- ・厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査」「日本人の食事摂取基準 2020」
- ・日本食品標準成分表（八訂）



たんぱく質とは	2
チャート	3
筋肉をつけるための食事・レシピ	4
• かぼちゃの牛肉巻き		
• ヤンニョムチキン		
• 高野豆腐のハンバーグ		
体重を減らすための食事・レシピ	6
• 桜えびとねぎのたまごやき		
• 鮭のみそクリーム煮		
• 高野豆腐の肉詰め煮		
美肌をつくるための食事・レシピ	8
• フルーツサラダ		
• イカのマリネ		
• 厚揚げの肉詰め煮		
ケガを予防するための食事・レシピ	10
• 鮭のポテトチーズ焼き		
• はんぺんの納豆はさみ焼き		
• ヨーグルトサラダ		
たんぱく質たっぷりレシピ	12
• ガパオライス		
• ザンタレ		
• 豆腐の中華煮		
• いわしの香草パン粉焼き		
手軽にたんぱく質	14
• コンビニ活用メニュー		
• 缶詰活用メニュー		
意外なたんぱく質	16
• おからドーナツ		
• お食事クレープ		
• トーストアレンジ		
スポーツの試合前の食事	17

たんぱく質は英語で「プロテイン」といいますが、これはギリシャ語で「第一」という意味の言葉から生まれたものです。

たんぱく質は、筋肉・臓器・皮膚・毛髪などの体を構成する成分です。また、ホルモン・酵素・抗体などのからだを調節する機能があります。

人の体は、60%が水分で、残りの40%のうちのおよそ半分がたんぱく質です。たんぱく質が欠乏すると、成長障害、体力や免疫力の低下がおこります。

たんぱく質の含有量が多く利用率の高い食品は、卵、肉類、豆類、魚類などです。

なぜ食事からたんぱく質をとるの？

たんぱく質が、食物として口から入った後、胃や十二指腸で分解され、小腸でアミノ酸に分解されます。分解されたアミノ酸は、小腸で吸収され、全身へ送られます。この送られたアミノ酸を使って、新しいたんぱく質がつくられます。

アミノ酸は20種類ありますが、ひとつでも欠けるとたんぱく質を合成できません。20種類のアミノ酸のうち、体内で作ることのできないアミノ酸を『必須アミノ酸』といい、9種類あります。また、体内で糖質や脂質から作り出すことのできるアミノ酸を『非必須アミノ酸』といい11種類あります。必須アミノ酸はたんぱく質として食事から摂る必要があります。

良質なたんぱく質とは？

たんぱく質を多く含む食品の中でも、必須アミノ酸をバランスよく摂ることができるものが、良質なたんぱく質といわれています。

必須アミノ酸が、人の身体にとって望ましい量に対してどのくらいの割合で含まれているかを示す指標として、アミノ酸スコアという数値があります。この値が高いほど良質なたんぱく質とされています。

動物性たんぱく質には、植物性たんぱく質に比べアミノ酸スコアの高いものが多く、卵はアミノ酸スコア100で理想的な食品のひとつです。大豆などは、植物性たんぱく質の中でも良質なたんぱく質といえます。

身近な不調とたんぱく質

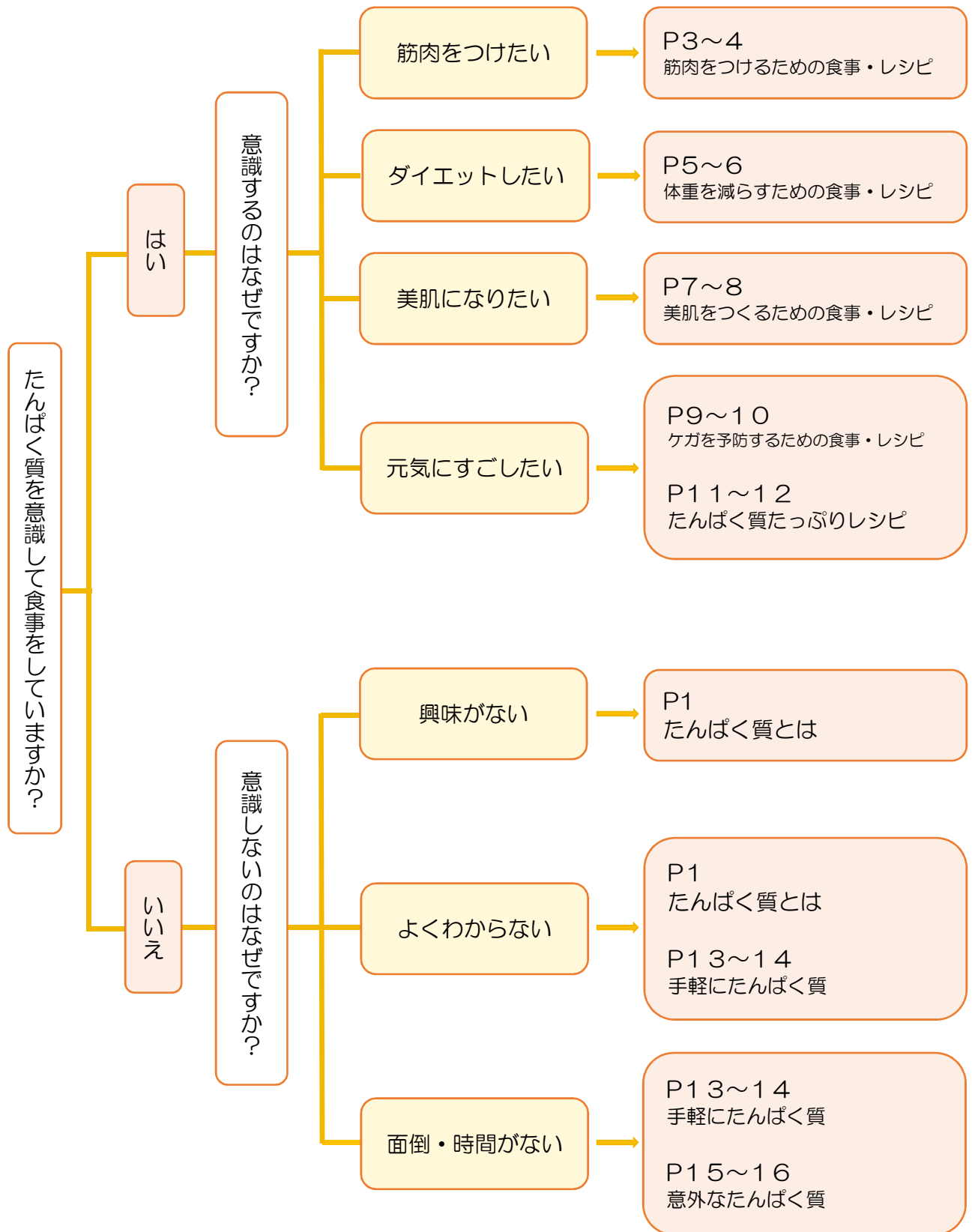
たんぱく質はほとんどすべてといえるほど多種多様な人体の機能にかかわっており、たんぱく質不足は、さまざまな不調となって現れます。筋肉量の低下など目に見える変化は不足を認識できますが、「慢性疲労」や「冷え性」「むくみ」など、原因のわかりにくい不調も、実はたんぱく質不足の可能性があるので。

一緒に摂ると効率が高まる栄養素

たんぱく質を効果的にとるために、一緒にとりたいのは、ビタミンB1、B2、B6、B12などのビタミンB群です。たんぱく質のエネルギー代謝に欠かせない栄養素で、なかでもビタミンB6は筋肉を作るのにも必要です。ビタミンDはたんぱく質を活性化する働きがあり、筋肉や骨を強くするのに必要です。亜鉛や鉄など、ミネラルの摂取もたんぱく質合成には必要です。

たんぱく質を毎食しっかりとっていますか？

質問に答えていくと、自分に必要なページから読むことができます



POINT
1

筋肉の材料「たんぱく質」をしっかり取る

筋肉の主な構成成分はたんぱく質です。筋肉は運動によって分解が進むので、分解した筋肉を修復し、筋肉量を増加させるために、たんぱく質をしっかりとりましょう。活動量により個人差はありますが、体重1kgあたり1.5~2gが目安です。勘違いしやすいのは、肉の量=たんぱく質の量ではありません。肉100gのたんぱく質は20g程度で、脂肪分の多い肉なら、たんぱく質量はさらに少なくなります。

※=(JSPOテキスト)

POINT
3

いろいろな食品からたんぱく質をとる

肉や魚、豆類などには、たんぱく質以外の栄養素も含まれています。食品によって、どのような栄養素が多く含まれているかは違います。たとえば牛肉には鉄が多く、鶏ささ身肉にはビタミンB群が含まれています。同じものを食べ続けると、栄養が偏り筋肉をつけるのに逆効果になることがあるので、毎食いろいろな食品からたんぱく質をとることが理想的です。

POINT
4

糖質も一緒にとる

運動中や運動後、糖質が足りなくなると、体は糖質の代わりにたんぱく質からエネルギーを作りだそうとします。そうすると、筋肉が破壊されてしまうこともあります。筋肉が分解されてエネルギーにならないように、ごはんやめんなどの糖質もしっかりとりましょう。

POINT
5

ビタミンなども重要です

筋肉を作るには、たんぱく質以外の栄養素も大切です。なかでも、ビタミンB6は筋肉をつくるのに必要です。また、ビタミンDは筋肉や骨を強くしたり、亜鉛や鉄なども、たんぱく質の合成には重要です。

ビタミンB6が豊富な食材・・・レバー・肉・魚・卵・大豆・玄米・バナナ・アボカド・にんにくなど
 ビタミンCが豊富な食材・・・ピーマン・カリフラワー・緑黄色野菜・じゃがいも・キウイ・柑橘類・いちごなど

かぼちゃの牛肉巻き

エネルギー 250Kcal
 たんぱく質 17.6g
 カルシウム 18.7g

材料	1人分(g)	切り方	作り方
牛薄切り肉	70 3枚		1 かぼちゃは、固めにゆでる。(又は蒸す。) 2 かぼちゃが冷めたら、肉を巻いて、塩こしょうを振り、小麦粉を薄くまぶす。 3 フライパンに油を熱し、巻き終わりを下にして焼く。 4 裏返して弱火で焼く。 5 ぼん酢醤油と豆板醤を混ぜ合わせ、ねぎを合わせる。 6 器に、4を盛り、5をかける。
かぼちゃ	70 3切れ	6mm幅のくし形	
塩	0.1 少々		
こしょう	0.02 少々		
小麦粉	9 大さじ1		
サラダ油	2		
ねぎ	20 10cm	みじん切り	
ぼん酢醤油	10 小さじ2弱		
豆板醤	1 小さじ1/7		

ヤンニョムチキン

エネルギー 262Kcal
たんぱく質 19.0g
カルシウム 33.7g

材料	1人分 (g)	切り方	作り方
鶏手羽元	90	2~3本	~下準備~
れんこん	20		5mm幅のちょう切り
塩	0.1	少々	肉の下味
こしょう	0.02	少々	肉の下味
みりん	1	小さじ1/6	肉の下味
片栗粉	2	小さじ2/3	
サラダ油	1.5	少々	
コチジャン	5	小さじ1	①
醤油	2.5	小さじ1/2強	②
みりん	2	小さじ1/3	③
ケチャップ	3	小さじ2/3	④
砂糖	1	小さじ1/3	⑤
にんにく	0.8	少々	みじん切り
サラダ油	0.5		
白いりごま	1	小さじ1/2	

① 下味をした鶏肉とれんこんに、片栗粉をまぶす。
② 油を熱し、鶏肉とれんこんを焼く。
③ 鶏肉とれんこんが焼けたら、一度取り出し、同じフライパンに油を引き、にんにくを炒める。
④ ③に、合わせた調味料を入れて煮る。
⑤ ④に、取り出した鶏肉とれんこんを戻し入れ、ごまを加え絡める。

※鶏手羽元は、手羽先や鶏もも肉などでもよい。

高野豆腐入りハンバーグ

エネルギー 240Kcal
たんぱく質 22.3g
カルシウム 96.5g

ハンバーグのつなぎに、高野豆腐を使うと、たんぱく質、カルシウム、鉄がアップします。

高野豆腐は、すりおろしても良いですが、粉末になっているものもあります。



材料	1人分 (g)	切り方	作り方
合挽き肉	80		~下準備~
高野豆腐	10	1/2枚	すりおろす
牛乳	20	大さじ1強	
たまねぎ	30	1/4個弱	みじん切り
卵	10	M1/5個	溶きほぐす
塩	0.05	少々	
こしょう	0.02	少々	
サラダ油	0.5		

① サラダ油以外の材料を合わせ、よく捏ねる。
② 空気を抜きながら、小判型に成形する。
③ フライパンに、サラダ油を引いて両面焼く。

※合挽き肉は、豚挽肉でもよい。

おすすめハンバーグソース (1人分)

~おろしぼん酢醤油~
大根おろし
青しそ 1枚
ぼん酢醤油 6g

~煮込みデミソース~
マッシュルーム 10g たまねぎ 10g
バター 1g 中濃ソース 2g
ウスターソース 2g 赤ワイン 10g
デミグラスソース 50g
・バターを溶かし、たまねぎ、マッシュルームを炒める。
・調味料を加え溶けたら、焼けたハンバーグを加え煮込む。

~ケチャップソース~
ケチャップ 8g
中濃ソース 9g
バター 1g
砂糖 0.3g
・すべて一緒に加熱する

POINT
1

正しい減量を知る

「肥満」や「やせ」の目安としてBMIという計算方法がありますが、発達段階の10代では、筋肉や骨の違いから人によってBMIの数値が、必ずしも「肥満」や「やせ」の適正な目安にならないこともあります。

極端な食事制限は、リバウンドの恐れがあるだけでなく、食物繊維不足による便秘、カルシウムやビタミンD不足による骨粗鬆症、鉄分不足による貧血、月経異常など健康を損なう恐れがあります。

規則正しい生活を送り、食事ではエネルギー量を計算して、決して無理な状態にならないように調整し、適度な運動を取り入れ、ゆっくり行いましょう。

POINT
2

まずは生活習慣を見直す

特定の食品を抜いたり、極端に食事を減らすのではなく、主食・主菜・副菜のそろった食事を基本に、菓子・甘い飲み物などのとり方を見直してみましょう。

低エネルギー食品である野菜類、海藻類、きのこ類は、貧血予防や調子を整えるために積極的にとりましょう。※=(JSPOテキスト)

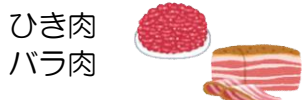
POINT
3

筋肉は落とさず、体脂肪を落とす

日常的な体重管理の他に、スポーツの競技によっては、ウェイトコントロールが必要な場合もありますが、体重のみの減少ではなく、体脂肪を効率よく落としながら、筋肉は低下させないような配慮が必要です。体脂肪の減少には、ある程度の期間が必要なので、計画を立てて無理をせず行いましょう。

筋肉の材料となるたんぱく質はしっかりととりましょう。肉や魚は、脂肪分の多い部分は避けるとよいです。※=(JSPOテキスト)

×脂質が多い



○脂質が少ない



POINT
4

調理法を工夫する

調理法によってエネルギー量は変わります。「蒸す」「ゆでる」「煮る」といったエネルギー量を低くおさえられる調理法がおすすめです。反対に油を多く使った炒め物や揚げ物は控えめにしましょう。

桜えびとねぎのたまごやき

エネルギー 113Kcal
 たんぱく質 9.5g
 カルシウム 99.8g

材料	1人分 (g)	切り方	作り方
卵	60	Lサイズ1個	1 溶きほぐした卵に、桜えび、ひじき、小ねぎ、醤油、砂糖を入れ、よく混ぜる。 2 油を引いたフライパンに、1を流し入れ、固まってきたら巻く。 3 巻いたら、片方に寄せ、空いたところに、また1を流し入れ、固まってきたら巻く。 4 3を数回繰り返す、棒状にする。
桜えび	3		
ひじき	0.5	水で戻す	
小ねぎ	5	小口切り	
醤油	0.5	少々	
砂糖	1	小さじ1/3	
サラダ油	0.5		

鮭のみそクリーム煮

エネルギー 183Kcal
たんぱく質 22.7g
カルシウム 52.0g

鮭は、たんぱく質が豊富で、ビタミンDを多く含みます。ビタミンDはカルシウムの吸収や筋肉の合成を助ける働きがあります。

鮭は白身魚ですが、エビやカニにも含まれるカロテノイド系色素のアスタキサンチンが含まれているので、身が赤い色をしています。

※農林水産省HP参照



材料	1人分 (g)		切り方	作り方
生鮭	80	1切れ	4等分	～下準備～ ・下味をした鮭は、水分が出たらふきとる。 ・鮭に、小麦粉をまぶす。 ・ほうれんそうは、茹でて水にさらしてしぼる。 1 油を熱し、たまねぎがしんなりするまで炒める。 2 1に、しめじを加え炒める。 3 2に、鮭を加え炒める。 4 3に、水を加え煮る。 5 4に、鶏ガラスープの素と、みそを加え調味する。 6 5に、豆乳を加えひと煮立ちさせ、ほうれんそうを加えて仕上げる。 *豆乳は、沸騰させすぎると風味が落ちてしまいます。
塩	0.1	少々	鮭下味	
こしょう	0.02	少々	鮭下味	
小麦粉	1.5	小さじ1/2		
ほうれんそう	40	1株	4cm長さ	
たまねぎ	40	1/4個	スライス	
しめじ	25	1/4パック	石づきを切ってほぐす	
水	65			
豆乳	65			
みそ	4	小さじ2/3		
鶏ガラスープの素	0.1	少々		
サラダ油	1			

高野豆腐の肉詰め煮

エネルギー 177Kcal
たんぱく質 14.8g
カルシウム 108.6g

高野豆腐は、高野山でうまれ、凍り豆腐とも呼びます。畑の肉と呼ばれる大豆はたんぱく質が豊富です。カルシウムや鉄などのミネラルや食物繊維も多く含みます。

※農林水産省HP参照

鶏挽肉は、えびのミンチでも美味しいです。



材料	1人分 (g)		切り方	作り方
高野豆腐	16	1枚	湯戻し	～下準備～ ・高野豆腐は、湯で戻し、しぼっておく。湯戻しが難しい場合は、水戻しでもよい。 ・かつおだしをとる。 1 鶏挽肉に、にんじん、しいたけ、長いも、みそを加えこねる。 2 高野豆腐は、両端が残るように、中心部に切り込みをいれ、1を詰める。 3 だし汁に、砂糖、みりん、醤油、塩を入れ、沸騰したら、2を入れて煮て、弱火で煮含める。 4 半分くらいの、食べやすい大きさに切る。
鶏挽肉	30			
にんじん	10	1cm	みじん切り	
しいたけ	10	1/2個	みじん切り	
長いも	10	0.5cm	みじん切り	
みそ	1	小さじ1/6		
砂糖	3	小さじ1		
みりん	3	小さじ1/2		
醤油	2	小さじ1/3		
塩	0.5	少々		
かつお節	2.5			
水	50		かつおだしをとる	

POINT
1

皮膚そのものを美しくするために重要なのは、良質なたんぱく質

皮膚は、水分の流失から体を守る外側の「表皮」と、美肌に重要な”ハリ”や”弾力”を保ち、皮膚の形状を維持する内側の「真皮」という層で構成されています。シワやたるみのない美肌には、真皮が重要であり、十分なたんぱく質が欠かせません。

POINT
2

美肌のためには、「高たんぱく・低脂質」！

美肌にはたんぱく質が重要だからと、とにかく肉を食べればいわけではありません。肉の脂身を取り過ぎて体脂肪が増えると、コラーゲンづくりにかかわるホルモンが減り、合成が妨げられてしまう可能性があります。

美肌の材料
高たんぱく

コラーゲンは14~15年入れ替わらないたんぱく質であり、加齢とともに質が低下します。質が落ちたコラーゲンを早く代謝させるには、たんぱく質が必須です。

コラーゲン合成を
妨げないように
低脂質

体脂肪が増えると、コラーゲンを合成するホルモンが減少する可能性があります。低脂質という意味では肉類よりも大豆製品などが◎。

たんぱく質以外では
ビタミンC

コラーゲンを合成するにはビタミンCが必要なため、ビタミンCの多いキウイ、柑橘類のフルーツと一緒に食べるとよいです。



フルーツサラダ

エネルギー 76Kcal
たんぱく質 2.3g
カルシウム 22.7g

果物はビタミンCが豊富です。ビタミンCは抗酸化作用があり、ビタミンEと協力して細胞を保護しています。

※厚生労働省「日本人の食事摂取基準2020年版」 参照

フルーツ+カッテージ又はリコッタチーズ+はちみつの組み合わせもおいしいです。



材料	1人分 (g)	切り方	作り方
オレンジ	25 1/4個	皮をむき、一口大	1 オリーブ油、レモン汁、塩を混ぜ合わせる。 2 カットしたフルーツを合わせ、1で和える。 3 2に、チーズを加え和える。
グレープフルーツ	50 1/4個	皮をむき、一口大	
キウイフルーツ	30 1/2個	皮をむき、一口大	
オリーブ油	2 小さじ1/2		※フルーツは、りんご、ブルーベリー、バナナ、いちご、 パイナップルなど、季節や好みで変えても美味しい。 ※チーズは、モッツァレラチーズ、プロセスチーズ、 リコッタチーズなどでもよい。
レモン汁	2 小さじ1/2弱		
塩	0.1 少々		
カッテージチーズ	10		

イカのマリネ

エネルギー 86Kcal
たんぱく質 4.9g
カルシウム 10.6g

イカの脂肪含量は約2%で、他の魚介類より少ないです。イカは脂質の中でも、抗酸化作用のある、リン脂質が多く含まれています。ビタミン含量は多くありませんが、ビタミンDを除くその他のビタミン類はほとんど存在しています。

※全国いか加工業協同組合HP参照



材料	1人分 (g)	切り方	作り方
いか	25	3切れ	輪切り
塩	0.1	少々	いか下味
酒	2	小さじ1/2弱	いか下味
でん粉	3	小さじ1	
サラダ油	1.5		揚げ油
セロリ	5	5cm	すじを取り千切り
たまねぎ	20	1/8個	スライス
ピーマン	10	1/4個	千切り
赤パプリカ	10	1/10個	千切り
塩	0.2	少々	マリネ液
こしょう	0.03	少々	
砂糖	1	小さじ1/3	
酢	1.5	小さじ1/3	
サラダ油	1.5	小さじ1/2弱	
マヨネーズ	1.5	小さじ1/2弱	

～下処理～
・いかは、カット済みの冷凍でもよい。解凍し、水分をふきとって使用する。

- 1 塩、こしょう、砂糖、酢、サラダ油、マヨネーズをよく混ぜ、煮て冷まし、マリネ液を作る。
- 2 下味をしいかに、でん粉をまぶし、170℃の油で揚げる。油が、はねやすいので気をつける。
- 3 セロリ、たまねぎ、ピーマン、赤パプリカはそれぞれ、ゆでて冷ます。
- 4 2のいかと、3の野菜を混ぜ合わせ、1のマリネ液で和え、味をなじませる。

厚揚げの肉詰めトマト煮

エネルギー 316Kcal
たんぱく質 22.0g
カルシウム 399.3g

トマトは美肌効果のあるビタミンC、老化を抑制するビタミンEが豊富で、ミネラルや食物繊維などをバランスよく含んでいます。赤色の色素成分で抗酸化作用があるリコピンが豊富です。リコピンは熱に強く、脂溶性なので、油を使って加熱調理することで摂取効率が高まります。

※農林水産省HP 参照



材料	1人分 (g)	切り方	作り方
厚揚げ	150	1/2枚	
豚挽肉	20		
にんじん	10	1cm	みじん切り
きくらげ	0.3	1枚	水戻し・みじん切り
スキムミルク	1	小さじ1/2	
塩	0.1	少々	
サラダ油	1		
トマト	150	1個	1cm角切り
醤油	3	小さじ1/2	
鶏ガラスープの素	1	小さじ1/2強	

～下準備～
・厚揚げは、1枚を三角形になるように4等分に切り、断面に切り込みを深く入れる。

- 1 挽肉に、きくらげ、にんじん、スキムミルク、塩を入れてこねる。
- 2 1を、厚揚げに詰める。
- 3 フライパンに油を熱し、2を肉の面から焼いて、全体を焼く。
- 4 3に、トマト、醤油、鶏ガラスープの素を加え煮る。
- 5 途中、煮汁をすくってかけながら煮含める。

POINT
1

骨の材料となるカルシウムをたくさんとる

丈夫な骨を作るには、バランスのよい食事と運動が大切ですが、特にカルシウムはしっかりとりたい栄養素です。カルシウムは、強い骨をつくるだけでなく、筋肉の収縮や神経を安定させる作用もあります。

POINT
2

ビタミンDを一緒にとる

体内でのカルシウムの利用効率を高めるには、ビタミンDが必要です。ビタミンDを多く含む食品は、魚（いわし、さんま、鮭）きのこ（きくらげ、椎茸）などがあります。またビタミンDは、日光を浴びることで体内で生成されます。

POINT
3

ビタミンKを一緒にとる

ビタミンKは骨に存在するたんぱく質を活性化し、骨の形成の調節をします。ビタミンKを多く含む食品は、納豆、のり、わかめ、ほうれんそう、小松菜などがあります。

POINT
4

筋肉や骨にはたんぱく質が必要です

たんぱく質は、筋肉や骨の構成成分です。その他、じん帯、腱、軟骨なども、たんぱく質からできています。ケガを予防するには、たんぱく質が不足しないよう、バランスのよい食事を心がけましょう。

カルシウムの豊富な食品



牛乳・乳製品

牛乳
ヨーグルト
チーズ

大豆製品

納豆
豆腐
厚揚げ

魚介類（小魚）

いわし
干しエビ

野菜・海藻類

小松菜
水菜
ひじき
わかめ

鮭のポテトチーズ焼き

エネルギー 206Kcal
たんぱく質 20.4 g
カルシウム 103.3 g

材料	1人分 (g)	切り方	作り方
鮭	80	一切れ	切り身
こしょう	0.02	少々	鮭下味
小麦粉	3	小さじ1	
サラダ油	1		
じゃがいも	30	中1/5個	7mm幅の半月切り
たまねぎ	30	1/5個	スライス
しめじ	20	1/5パック	石づきを切りほぐす
オリーブ油	2		
醤油	1	小さじ1/5	
塩	0.2	少々	
こしょう	0.02	少々	
チーズ	15		
パセリ（粉）	0.02	少々	

1 下味をした鮭に、小麦粉をまぶす。
2 フライパンにオリーブ油を熱し、じゃがいも、たまねぎ、しめじの順番に炒め、塩、こしょうで調味する。
3 アルミホイルに油を引き、1をのせ、その上に2をのせ、その上に、チーズをのせ、包む。
4 フライパンやオーブンで焼く。
5 パセリを振って仕上げる。

※アルミホイルに包まずに、鉄板やフライパンに油を引き、並べて焼いてもよい。

はんぺんの肉納豆はさみ焼き

エネルギー 211Kcal
たんぱく質 16.8g
カルシウム 30.3g

納豆はビタミンKが豊富で1パック（40g）に240μg含まれています。

納豆のネバネバはうま味成分で、おいしさのもとです。

※日本食品標準成分表（八訂）参照
※農林水産省HP 参照



材料	1人分（g）	切り方	作り方
はんぺん	90	1枚	1 はんぺんは、三角になるように半分に切り、断面から切り込みを入れる。 2 挽肉を炒め、マヨネーズと醤油で調味し、ねぎを加える。 3 2に、納豆とラー油を加える。 4 1のはんぺんに、3を詰めパン粉をまぶす。 5 油を熱し、4を両面焼く。
ひき割り納豆	20		
豚挽肉	20		
ねぎ	5	みじん切り	
マヨネーズ	1		
醤油	0.3		
ラー油	0.1		
パン粉	5		
サラダ油	2		

ヨーグルトサラダ

エネルギー 81Kcal
たんぱく質 3.5g
カルシウム 91.7g

マヨネーズを減らし、ヨーグルトを加えることで、たんぱく質、カルシウムなどを多くとれます。じゃがいもをゆでるときに、牛乳を加えて、さらに栄養がアップします。じゃがいもは、さつまいもやかぼちゃでもおいしいです。



材料	1人分（g）	切り方	作り方	
じゃがいも	50	中1/3個	～下準備～ ・にんじんは、茹でて冷ましておく。 ・給食の場合は、きゅうり、ハムも茹でて冷却する。 1 マヨネーズとヨーグルトを合わせておく。 2 じゃがいもは、ひたひたの水に牛乳、塩、こしょう、砂糖を加え煮る。 3 じゃがいもが柔らかくなったら、水分を飛ばし、酢を加え、粉吹きにする。 4 3を冷まし、にんじん、きゅうり、ハムを混ぜ、1を加え、和える。 ※牛乳の代わりに、スキムミルクでもよい。	
牛乳	5	小さじ1		
塩	0.02	少々		
こしょう	0.01	少々		
砂糖	0.5	ひとつまみ		
酢	0.5	小さじ1/10		
きゅうり	20	1/5本		小口切り
にんじん	10	1cm		いちょう切り
ハム	5	1/5枚		色紙切り
マヨネーズ	1	小さじ1/4		
ヨーグルト	15	大さじ1		水切り

たんぱく質たっぷりレシピ

ガパオライス

エネルギー 577Kcal
たんぱく質 25.3g
カルシウム 73.8g



ガパオとはバジルのことで、ガパオライスは日本語でバジル炒めごはんです。

こまぎれの鶏肉を使うことが多いですが、鶏挽肉でもよいです。

材料	1人分 (g)	切り方	作り方
米	100	約0.7合	1 ごはんは、普通に炊く。 2 フライパンに油を引いて、弱火で熱し、にんにくをゆっくり炒める。 3 香りが出たら、バジルと鶏肉を加え中火で炒める。 4 3に、たまねぎを加え炒める。 5 4に、赤パプリカとピーマンを加え炒める。 6 ①～⑤の調味料を加え味をととのえる。 7 仕上げにレモン汁をくわえる。 8 卵は、目玉焼きにする。 9 器に、ごはんを盛り、5の具をのせ、目玉焼きをのせる。 ※バジルは、青しそでもおいしいです。
鶏むね肉	60	小さめスライス	
ピーマン	15	1/3個	
赤パプリカ	15	1/8個	
たまねぎ	30	1/5個	
にんにく	1	少々	
生バジル	8	15枚	
油	2		
豆板醤	0.5	少々	
ナンプラー	3	小さじ1/2	
オイスターソース	3	小さじ1/2	
酒	2	小さじ1/2弱	
砂糖	1	小さじ1/3	
レモン	15	1/10個	
卵	60	Lサイズ1個分	

ザンタレ

エネルギー 262Kcal
たんぱく質 16.2g
カルシウム 13.3g

材料	1人分 (g)	切り方	作り方
鶏もも肉	90	30gのぶつぎり	～下準備～ ・鶏肉に、しょうが、醤油、ごま油、酢で下味をつける。 ・小麦粉と片栗粉を混ぜ合わせておく。 1 下味をした鶏肉に、衣用の粉をよくもみこむ。 2 170～180℃に熱した油で、1を揚げる。 3 ①～⑥と葉ねぎを加熱し、たれを作る。 4 3のたれに、2を絡める。 ※葉ねぎは、小ねぎやねぎの青い部分でよい。
しょうが	1	下味 すりおろす	
醤油	2.5	小さじ1/2	
ごま油	1	小さじ1/4	
酢	0.5	小さじ1/10	
小麦粉	2	小さじ2/3	
片栗粉	8	小さじ2.5	
油	3		
醤油	3	小さじ3/5	
酒	1.5	小さじ1/4強	
砂糖	1.5	小さじ1/2	
酢	1	小さじ1/5	
ごま油	1	小さじ1/4	
葉ねぎ	5	小口切り	

豆腐の中華煮

エネルギー 189Kcal
たんぱく質 18.8g
カルシウム 125.5g

豆腐やあさりは、鉄分が豊富です。鉄には、肉や魚に含まれるヘム鉄と、野菜などに含まれる非ヘム鉄があります。非ヘム鉄はヘム鉄より吸収しにくいですが、動物性たんぱく質やビタミンCと一緒にとると吸収がよくなります。

※日本食品標準成分表（8訂）参照
※厚生労働省HP 参照



材料	1人分（g）	切り方	作り方
木綿豆腐	110	角切り	～下準備～
鶏むね肉	30	細切れ	• でん粉は、水溶きでん粉にする。
いか	20	短冊切り	• いかは、カット済みの冷凍でもよい。
あさり（水煮）	10		
ねぎ	15	7.5cm みじん切り	1 ごま油を熱し、にんにく、しょうがを弱火で炒め、香りが出たら、鶏肉、いか、あさり、ねぎの順に炒める。
にら	20	2～5本 3cm長さ	2 1に、水と、①～⑤を加え調味する。
にんにく	0.5	みじん切り	3 2に、にらと豆腐を加え煮る。
しょうが	1	みじん切り	4 一度、火を止め、水溶きでん粉を加え混ぜ、再度加熱し、とろみをつける。
ごま油	0.5	炒め油	5 仕上げに、ごま油を回し入れる。
水	50		
豆板醤	1	小さじ1/7 ①	
醤油	2	小さじ1/3 ②	
砂糖	2	小さじ2/3 ③	
みりん	2	小さじ2/3 ④	
酒	1	小さじ1/5 ⑤	※鶏肉、いか、あさは、豚肉やえびなどでもおいしいです。
でん粉	2	小さじ2/3	
水	10	小さじ2 水溶きでん粉用	
ごま油	0.5	仕上げ用	

いわしの香草パン粉焼き

エネルギー 217Kcal
たんぱく質 16.5g
カルシウム 68.8g

魚介類にはn-3系多価不飽和脂肪酸であるDHAやEPAが豊富に含まれています。これらは体内で合成できないため、食事からとる必要があります。HDL（善玉）コレステロールをわずかに増やし、中性脂肪を下げる働きがあります。

※厚生労働省HP 参照
※厚生労働省「日本人の食事摂取基準2020年版」 参照



材料	1人分（g）	切り方	作り方
いわし	80	1.5匹 3枚おろし	1 ①～⑥を混ぜ合わせる。
パセリ（粉）	0.1	少々 ①	2 いわしに、1を塗る。
バジル（粉）	0.2	少々 ②	3 2に、パン粉をつける。
にんにく	0.2	少々 ③すりおろす	4 油を熱し、3を両面焼く。
塩	0.2	少々 ④	
こしょう	0.02	少々 ⑤	
マヨネーズ	4	小さじ1 ⑥	
パン粉	9	大さじ3	
油	2		

手軽にたんぱく質

～コンビニ活用メニュー～

コンビニ商品でも、主食・主菜・副菜をバランスよくそろえられます。しかし、コンビニ商品でバランス良くそろえると金銭的に大変です。不足気味なものを上手に補うようにしましょう。



基本のパン献立例



基本のごはん献立例

○主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物をそろえるように心がけましょう。

○販売されているお弁当は、脂質が多く、副菜が少ない場合が多いので、脂質が控えめで、食材の種類が多いものを選びましょう。お弁当だけでは乳製品や果物が不足しがちに、なるので追加で購入するとよいです。

○唐揚げ、ハンバーグ、餃子、焼き魚、煮魚、サラダチキン、乳製品、豆腐、豆乳、ゆで卵など、たんぱく源としての惣菜や食材が豊富にあります。



主食



主菜



副菜



乳製品・果物

～コンビニアレンジレシピ～



ひじきごはん

- ・ごはん
 - ・ひじき煮
- ① ご飯とひじき煮を混ぜる。



サンドイッチ

- ・ホットスナックのチキン
 - ・たまごサラダ
 - ・カット野菜
- ① 食パンに、チキン、たまごサラダ、野菜を挟む。



ロコモコ丼

- ・ごはん
 - ・ハンバーグ
 - ・たまご（目玉焼きを焼く）
 - ・カット野菜
- ① 器にご飯を盛り、野菜、ハンバーグ、目玉焼きの順にのせる。



おにぎり雑炊

- ・おにぎり
 - ・たまごスープ
- ① 器に、のりをはがしたおにぎりと、スープの素を入れ、お湯を注ぐ。
- ② おにぎりをほぐし、はがしたのりをちぎってのせる。



干し芋の肉巻き

- ・干し芋（太め千切り）
 - ・豚肉スライス
 - ・醤油、みりん、酒、砂糖
- ① 干し芋に、豚肉を巻く。
- ② フライパンで焼いて、調味料を加え絡める。



さばのから揚げ

- ・さば水煮（缶）・醤油
 - ・生姜（すりおろし）
 - ・でん粉
- ① 醤油と生姜を混ぜ、さばに絡める。
- ② ①にでん粉をまぶし、フライパンに油を熱し、揚げ焼きする。

～缶詰活用レシピ～

さんま缶の炊き込みごはん

エネルギー 342Kcal
たんぱく質 12.9g
カルシウム 149.5g

缶詰よいところ

- ・常温で長期保存できる。
- ・火が通っているのですぐ食べられる。
- ・皮も骨も全部食べられるので栄養をまるごととれる。
- ・調味されているものは、調味料を加減しましょう。
- ・汁にはうま味や栄養成分がとけ出ているので、料理に入れると調味料代わりにもなります。（調味料を加減しましょう。）



材料	1人分 (g)	切り方	作り方
米	60		1 研いだお米に、しょうが、ごぼう、にんじん、ねぎさんま、めんつゆ、ごま、水を入れて炊く。 2 炊き上がったら、ほぐすように混ぜる。 ※魚の缶詰は、さばやいわしなどでも作れます。
さんま蒲焼き缶詰	50	1/2缶	
しょうが	1	すりおろす	
ねぎ	5	2.5cm 斜めスライス	
ごぼう	10	千切り	
にんじん	10	1cm 千切り	
めんつゆ	2	小さじ1/3	
白いりごま	1		
水	80		

さば味噌煮ときのこのホイル焼き

エネルギー 272Kcal
たんぱく質 18.1g
カルシウム 216.3g

材料	1人分 (g)	切り方	作り方	
さば味噌煮缶	100	1缶	1 アルミホイルに、さばの味噌煮の身、しいたけ、しめじ、えのきをのせ、汁を全体に回しかけ、ねぎとしょうがとバターを上のにのせる。 2 フライパンに1をのせ、焼く。 ※ピーマンや、ゆでたほうれんそうをのせてもよいです。	
しいたけ	25	1枚		身と汁に分ける
しめじ	15	1/8袋		軸を切る
えのき	15	1/6袋		石づきを切りほぐす
ねぎ	10	5cm		石づきを切り半分
しょうが	5	1/3片		斜めスライス
バター	6	大さじ1/2		千切り

その他の缶詰アレンジ

- ・ツナサンドのツナを、さば水煮缶にチェンジ
- ・チゲ鍋の肉を、さば水煮缶にチェンジ
- ・たまごやきに、かに缶をプラス
- ・さんま缶やいわし缶（甘露煮やしょうが煮）をたまごでとじる
- ・焼き鳥缶とのりをごはんに載せて焼き鳥丼
- ・サラダのトッピングに、さけ水煮缶、ツナ缶、かに缶、ホタテ缶など
- ・炊き込みごはんの具に、さけ水煮缶、ツナ缶、かに缶、ホタテ缶など



意外なたんぱく質

たんぱく質の摂取源 1位は肉類 2位は意外にも穀類です。

厚生労働省の令和元年国民健康・栄養調査によると、たんぱく質の摂取源1位は肉類、2位は穀類、3位は魚介類です。

ごはん、パン、めんなどは、おもにエネルギー源となる炭水化物が中心ですが、たんぱく質も含まれます。ごはん中盛り1杯(150g)のたんぱく質は約3.5g。1日3食、ごはんを1杯ずつ食べると、約10gのたんぱく質が摂取できます。

穀類のたんぱく質のアミノ酸は、不足しているものがあるので、肉・魚・卵・大豆などを組み合わせて食べることが大切です。

※厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査」参照
※日本食品標準成分表(八訂)参照

おからドーナツ

エネルギー 238Kcal
たんぱく質 4.2g
カルシウム 55.8g

材料	1個分(g)	切り方	作り方
生おから	30		1 ポウルに、生おから、小麦粉、砂糖、塩、ベーキングパウダーを入れ混ぜる。 2 1に、豆乳を加え混ぜる。生地が固ければ、少し足す。 3 丸やドーナツ形など、好きな形に成形する。 4 170~180℃に熱した油に、3を入れ、1分ほどでひっくり返し、こんがりとした色になるまで4分ほど揚げ、中まで火を通す。 *グラニュー糖や粉等やシナモンなどでトッピングしてもおいしいです。
無調整豆乳(牛乳)	20	大さじ1・1/3	
小麦粉	20	大さじ2強	
砂糖	10	大さじ1強	
塩	2	小さじ1/3	
ベーキングパウダー	1	小さじ1/4	
揚げ油	10		

お食事クレープ

生地6枚分
エネルギー 565Kcal
たんぱく質 19.8g
カルシウム 263.2g

お食事クレープは、甘さ控えめの生地です。砂糖を増やすとデザートクレープになります。見栄えもするので、パーティー料理にもおすすめです。



材料	6枚分(g)	切り方	作り方
小麦粉	70		~下準備~ ・小麦粉は、ふるっておく。 ・バターは、溶かしておく。 ・卵は、溶きほぐす。 1 ポウルに、小麦粉を入れ、砂糖と塩を入れ混ぜる。 2 1に、卵を少しずつ入れ混ぜる。 3 2に、牛乳、バターの順に入れ、都度よく混ぜる。 4 ラップをして、冷蔵庫で1時間ほど休ませる。 5 フライパンに油を引き、余分な油をふき取り、4をおたま1杯分入れ、素早く丸くのばす。 6 焼けたら裏返して、焼く。 7 6のクレープに、好みの調味料をのせ、具をのせて巻く。
牛乳	200		
卵	60	Lサイズ1個	
バター	10	大さじ1弱	
砂糖	3	小さじ1弱	
塩	0.5	少々	
サラダ油	0.5		
おすすめの具~			
鶏肉	生ハム	その他	
きゅうり	ツナ	ゆで卵	
にんじん	チーズ	ウインナー	
たまねぎ	レタス	唐揚げ	
甜麺醤	マヨネーズ		

トーストアレンジ

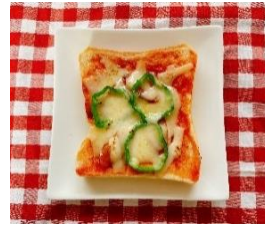
調理せずに食べられるパンは、エネルギー補給に便利です。
トッピングを工夫して、一緒にたんぱく質の補給もしましょう。

～おすすめ簡単アレンジ～ スクランブルエッグ



スクランブルエッグを焼き、焼いたパンに、レタス、スクランブルエッグをのせ、ケチャップをかける。

ピザ風トースト



ピザソース（ケチャップ）をぬり、ウィンナー、ピーマン、チーズをのせて焼く。

フルーツサンド



水切りヨーグルトに、刻んだ好みのフルーツを混ぜ、サンドする。

その他 トースト、サンドイッチアレンジ

- ・ハム＋チーズ
- ・卵サラダやごぼうサラダ
- ・サラダチキン＋チーズやマヨネーズ
- ・サバの水煮缶（マヨネーズ＋塩こしょう）＋チーズ
- ・ツナサンド（ツナ＋チーズ＋マヨネーズ＋こしょう）

レタス、きゅうり、トマトなどを合わせるのがおすすめです。

トーストやサンドイッチに…

- ・フルーツヨーグルト
- ・ミルク（豆乳）スープ
- ・豆腐サラダ

などがあると、
たんぱく質アップ！！

スポーツの試合前の食事

※山梨市HP食育だより 参考

試合前

- ・いつも通り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。
- ・緊張により、腸の働きが弱くなっている可能性があるため、揚げ物やさしみなどの生ものや、スナック菓子やケーキなどは避けましょう
- ・試合のためのエネルギー源をしっかりと蓄えるため、糖質の量を増やしましょう。
- ・糖質の代謝を助けるビタミンB1も一緒にとりましょう。（豚肉、魚、玄米、卵など）

水分補給を
適切にしましょう！

試合当日

- ・朝食は、試合開始から逆算して3～4時間前までに、食事をすませます。（糖質を多めに）
- ・試合までに時間が空くときは、試合の2～3時間前までに糖質中心の軽食をとります。（おにぎり、カステラ、バナナ、サンドイッチなど）
- ・試合の1時間前は、水分中心の軽食で糖質を補給します。（バナナ、エネルギーゼリー、スポーツドリンク、果汁100%ジュースなど）
- ・試合直前は、スポーツドリンクやあめなど、即効性のある糖質を少しとれるようにしておくといいです。