

【春】豚肉のウロコ焼き & アボカドとトマトのサラダ

ライフステージ

健康課題

学童期



肥満傾向・骨の発達



献立

- ①ごはん
- ②豚肉のウロコ焼き ジャがいもミルクソース
- ③アボカドとトマトのサラダ
- ④白菜とリンゴの和え物
- ⑤ブロッコリーポタージュ
- ⑥スイーツプリングと博多あまおうの盛り合わせ

【使用している福岡県農林水産物】

米・トマト・卵・リーフレタス・ブロッコリー・白菜・たまねぎ・スイーツプリング・あまおう（いちご）・豚肉・はちみつ・キウイフルーツ・じゃがいも・牛乳・アスパラガス

- 平成28年度の学校保健統計によると、肥満児は、平成18年度以降減少傾向にあります。男児の肥満傾向児出現率は、11歳児の10.08%と高く、14歳で一端減少するものの17歳では10.64%と再び増加しています。日本肥満学会は、これらの肥満の原因として食生活やライフスタイルの変化、コンビニの増加、清涼飲料水自動販売機の増加、活動量の低下などをあげています。
- 豚肉はビタミンB1を含んでいるので、疲労回復といわれています。このビタミンB1は、ご飯やパンに含まれる糖質の分解を助ける効果があります。
- アスパラガスに含まれるアスパラギン酸は、新陳代謝を促進することから、滋養強壮などの効果があるといわれています。
- トマトは、ビタミンCやA、水溶性食物繊維が含まれます。また、リコピンやグルタミン酸などの旨味成分が含まれており、子どもにも好まれる野菜です。
- ブロッコリーは栄養にすぐれた野菜で、生のブロッコリーのビタミンCはレモンの2倍も含まれています。ビタミンCはウイルスに対する抵抗力を強める効果があります。
- たまねぎは炭水化物、食物繊維、ビタミンB類、ビタミンC、カルシウム等、栄養豊富な食材です。血栓予防や殺菌作用効果などが期待されます。
- いちごはビタミンCが多く含まれています。これは青果類の中ではトップクラスです。ビタミンCは自ら病原菌に攻撃をする、抗ウイルス作用があり、免疫力を高めるといわれています。

【栄養価】

	学童期の1食当たりの摂取基準	本メニュー1食あたりで摂取できる量
エネルギー量	750kcal	779kcal
たんぱく質	13%~20%	20.1%
脂質	20%~30%	27.2%
炭水化物	50%~65%	52.1%
鉄	3.3mg	3.3mg
野菜量	120g	174g
カルシウム	233mg	215mg

【春】豚肉のウロコ焼き & アボカドとトマトのサラダ

①ごはん（学童期用）

【材料・分量】（4人分）

米	280g
水	420g



【作り方】

- 1.米を洗米し、既定の水で30分浸漬し炊飯する。

②豚肉のウロコ焼き ジャがいもミルクソース

【材料・分量】（4人分）

豚ロース肉	400g	粒マスタード	20g
塩	0.4g	しょうゆ	8g
こしょう	少々	じゃがいも	120g
白ワイン	12g	バター	4g
小麦粉	16g	こしょう	少々
オリーブ油	8g		
はちみつ	20g		
粉チーズ	12g		
キウイフルーツ	120g		
牛乳	80g		
アスパラガス	80g		



【作り方】

- 1.豚ロースに塩、こしょう、白ワインを振りかけ、小麦粉をまぶしてオリーブ油で両面を焼く。
- 2.はちみつ、粒マスタード、粉チーズ、しょうゆを混ぜ、1の上面に塗る。
- 3.キウイフルーツをいちょう切りし、2にウロコ状に並べ、200度のオーブンで10分焼く。
- 4.じゃがいもを一口大に切り、柔らかくなるまでゆで、熱いうちにつぶして裏ごしする。
- 5.4に牛乳、バターを入れ木べらで混ぜながら煮詰め、こしょうで味を調える。
- 6.アスパラをゆで、食べやすい大きさにカットする。
- 7.皿にじゃがいもソースをしき、2の肉を盛りつけ、6を添える。

③アボカドとトマトのサラダ

【材料・分量】（4人分）

アボカド	80g
トマト	80g
卵	40g
マヨネーズ	20g
リーフレタス	16g
ブロッコリー	40g



【作り方】

- 1.ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、下ゆでし、粗熱をとっておく。
- 2.アボカドの果肉を取り出し、角切りにする。トマトを角切りし、種を取る。
- 3.卵を固ゆでし角切りにする。
- 4.2と3をマヨネーズで和える。
- 5.皿にリーフレタスをしき、1と4を盛りつける。

④白菜とリンゴの和え物

【材料・分量】（4人分）

白菜	160g
塩	0.4g
りんご	40g
酢	20g
レモン汁	8g
こしょう	少々



【作り方】

- 1.白菜を短冊切りし、塩もみして汁気を絞る。
- 2.りんごを薄切りにする。
- 3.酢、レモン汁を合わせ、1と2を加え混ぜ合わせ、こしょうで味を調える。

⑤ブロッコリーポタージュ

【材料・分量】（4人分）

ブロッコリー	200g
たまねぎ	120g
バター	4g
塩	2g
こしょう	少々
鶏がらだし	200g
牛乳	200g



【作り方】

- 1.ブロッコリー、たまねぎをみじん切りし、バターで炒めて塩、こしょうをする。
- 2.1に鶏がらだしを入れ、柔らかくなるまで煮る。
- 3.2の粗熱を取り、ミキサーにかける。
- 4.3を鍋に移し、牛乳を加えて木べらで混ぜながら加熱する。沸騰直前に火を止め盛りつける。

⑥スイートスプリングと博多あまおうの盛り合わせ

【材料・分量】（4人分）

スイートスプリング	120g
あまおう（いちご）	120g



【作り方】

- 1.スイートスプリングの皮をむき、一口大にカットする。
- 2.いちごを洗い、1とともに皿に盛りつける。