

おいしい給食レシピ集

煮込みハンバーグ



エネルギー 229kcal
たんぱく質 11.5g
脂 質 16.1g
炭水化物 10.1g
食塩相当量 0.8g

※日本食品標準成分表
2020年版(8訂)より算出

材 料 1人分

たまねぎ	40g	}	A
油	1g		
合挽ミンチ	60g		
食塩	少々		
こしょう	少々		
牛乳	5g	}	B
卵	5g		
パン粉	5g		
油	適量		
トマト缶	40g		
ウスターソース	3g	}	B
ケチャップ	6g		
砂糖	3g		
人参	15g		
グリーンピース	5g		

作り方

- 1 たまねぎはみじん切りにして、油で炒める。人参とグリーンピースは茹でておく。
- 2 ①のたまねぎとAの材料を混ぜ、丸めて空気を抜き、油を敷いたフライパンで焼く。
- 3 ②で焼いたハンバーグをフライパンから取り出しておく。
Bの材料を鍋に入れて煮立て、取り出したハンバーグを入れしばらく煮込む。
- 4 煮込んだハンバーグと、①で茹でた人参とグリーンピースをお皿に盛り付ける。

ゴーヤのツナサラダ



エネルギー 170kcal
たんぱく質 4.9g
脂 質 14.8g
炭水化物 2.9g
食塩相当量 0.5g

※日本食品標準成分表
2020年版(8訂)より算出

材 料 1人分

ゴーヤ	10g	}	A
枝豆	10g		
ブロッコリー	30g		
コーン	5g		
ツナ缶詰	15g		
マヨネーズ	15g		
塩昆布	0.3g		

作り方

- 1 ゴーヤを縦半分に切り、種とわたを取った後、薄くスライスし、茹でておく。
(種とわたはスプーンを使うと取りやすい)
- 2 ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、枝豆とコーンは実をほぐす。
これらを食べやすい硬さになるまで茹でておく。
- 3 ①と②で茹でた野菜とAを和えて、お皿に盛り付ける。

ポイント

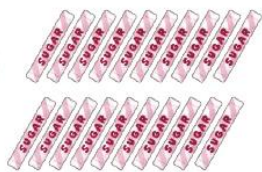
- ゴーヤは薄くスライスする。
- 茹でた野菜はよく水分を切る。

正しく知ろう

ジュースの中の砂糖の量

Q.身近なジュースに含まれる糖質の量はスティックシュガー何本分？

糖質が
多い
飲み物



コーラ 500ml当たり
20本(60g)



コーヒー飲料 240ml当たり
【乳成分入り、加糖】
約7本(19.9g)



スポーツドリンク 500ml当たり
約9本(25.5g)



乳酸菌飲料 80ml当たり
約4本(12.1g)

糖質が
少ない
飲み物



麦茶
200ml当たり
0.6g



紅茶【ストレート】
200ml当たり
0.3g

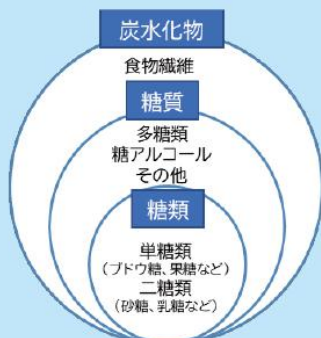


せん茶
200ml当たり
0.6g

(スティックシュガー1本=砂糖3g)

日本食品標準成分表2020年版(八訂)より
※糖質量は商品により異なります

「炭水化物」「糖質」「糖類」の違いは？



炭水化物は食物繊維と糖質に分けられ、さらに、糖質から多糖類・糖アルコールを除いたものを糖類と分類しています。糖質は、人のエネルギー源としての重要な役割を担っていますが、糖類を摂りすぎると肥満や虫歯の原因となります。甘いジュースには糖類が多く含まれているため、摂り過ぎには注意が必要です。

栄養成分表示を活用しよう！

エネルギーや栄養素の過不足を防ぐことに役立ちます

栄養成分表示 1本(200ml当たり)	
熱量	80 kcal
たんぱく質	1 g
脂質	1 g
炭水化物	16.9 g
一糖質	15.7 g
一糖類	13.4 g
一食物繊維	1.2 g
食塩相当量	0.2 g

- ☒ 食品単位をチェック
(1食分or100g当たり等)
- ☒ ご自身の必要量に対し
過不足がないかチェック
- ☒ 食事のバランスをチェック
(1日3食、主食・主菜・副菜を
基本に食事のバランスを)