2）食品構成と献立例

思春期の基本的な食品類別荷重平均成分表および食品分類表を巻末**付表 5** に示した．成長期の思春期男子，思春期女子の栄養摂取基準を参考に，中学生と高校生の食品構成案を**表 2-E-6** に示した．献立作成は，食品構成案にもとづいて行う．中学生の献立例を**表 2-E-7** に，高校生の献立例を**表 2-E-8** に示した．

なお，献立作成時には次の項目を参考にするとよい．

① 米（ごはん）と正の相関の高い食品は，魚，大豆，野菜である．
　米を主食として位置づけることは，健全な食生活の基本である．

② いも類は，比較的安定したビタミン C の供給源となる．できるだけ摂取するように心がける．

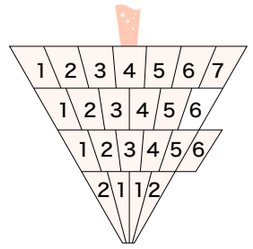
③ たんぱく質は，質のよい食品から供給する．
　乳類は，カルシウムの補給源となるので，十分に摂取する．

表 2-E-6　食品構成案

食品群		中学生（12～14 歳） 男子	中学生（12～14 歳） 女子	高校生（15～17 歳） 男子	高校生（15～17 歳） 女子
穀　類	(g)	400	360	470	330
種実類	(g)	5	5	5	5
いも類	(g)	100	100	100	100
砂糖類	(g)	10	10	10	10
菓子類	(g)	30	30	30	30
油脂類	(g)	25	20	25	20
豆　類	(g)	80	80	80	80
果実類	(g)	150	150	150	150
緑黄色野菜	(g)	100	100	120	120
その他の野菜	(g)	200	200	230	230
きのこ類	(g)	10	10	10	10
藻　類	(g)	10	10	10	10
調味嗜好飲料	(g)	60	60	70	70
魚介類	(g)	70	60	70	70
肉　類	(g)	70	60	70	60
卵　類	(g)	50	50	50	50
乳　類	(g)	350	350	300	300
その他の食品	(g)	5	5	5	5
栄養価計算値 エネルギー	(kcal)	2,650	2,440	2,860	2,334
たんぱく質	(g)	90.3	83.08	93.6	82.9
動物性たんぱく質比	(%)	50	49	47	51
脂質エネルギー比	(%)	24	24	23	25
n-6 系脂肪酸	(g)	11.84	10.94	12.12	10.83
n-3 系脂肪酸	(g)	1.98	1.88	2.1	2.05
たんぱく質エネルギー比	(%)	13	13	13	14

表 2-E-7　中学生献立例（12～14 歳）

	献立	材料	1 人分分量 (g)	調理上のポイント
朝食	トースト[1]	食パン	120	1）トーストは，脂質の摂取量を控えるために，バターやマーガリンを使わず，ジャムを使用する
		いちごジャム	15	
	目玉焼き	卵	50	
		調合油	1	
		塩	0.2	
	付合せ	パセリ	2	
	サラダ	レタス	30	
		きゅうり	30	
		グリーンアスパラガス	10	
		プレスハム	15	
		ドレッシング	10	
	牛乳	牛乳	200	
昼食	ごはん	精白米	120	
	ポークソテー[2]	豚ロース肉	70	2）豚肉は，塩，こしょうをして，小麦粉をまぶし，オリーブ油でソテーする．付合せのパプリカとズッキーニは大きく切り，オリーブ油で焼き，塩，こしょうで味つけをする
		小麦粉	5	
		塩	0.2	
		こしょう	少々	
		オリーブ油	2	
	付合せ	ズッキーニ	25	
		パプリカ	20	
		オリーブ油	2	
		塩	0.1	
		こしょう	少々	
	炒り煮[3]	ちくわ	30	3）材料は乱切りにし，さといも，ごぼう，こんにゃく，いんげんは下ゆでする．いんげんを除いた材料を油で炒めてから，だしを加える．途中で調味し，さらに煮込む．器に盛りつけて，ゆでたいんげんを添える
		にんじん	15	
		さといも	40	
		ごぼう	20	
		こんにゃく	30	
		さやいんげん	7	
		調合油	3	
		砂糖	2	
		しょうゆ	3	
	浅漬け	だいこん	30	
		だいこん(葉)	15	
		塩	0.3	
間食(3時)	おむすび	精白米	50	
		たらこ	15	
		焼きのり	2	
	フルーツ	りんご	100	
夕食	ごはん	精白米	110	
	カニと豆腐のスープ	かに（缶）	10	
		豆腐(絹ごし)	20	
		しいたけ(生)	10	
		ねぎ	30	
		ごま油	1	
		しょうゆ	1	
		塩	0.4	
		かたくり粉	2	
	さば香り焼き[4]	さば	70	4）さばは，しょうゆ，酒を合わせたたれに漬ける．たまねぎ，しそは小口切りにする．クッキングホイルにさばをのせ，上にたまねぎ，しそをのせて包み，蒸し焼きにする
		たまねぎ	20	
		しそ（葉）	2	
		しょうゆ	3	
		酒	2	
	付合せ	だいこん	30	
	小松菜のごま浸し	こまつな	60	
		えのきたけ	10	
		油揚げ	4	
		しょうゆ	3	
		砂糖	2	
		白ごま	3	
	ひじき入りポテトサラダ[5]	じゃがいも	70	5）ひじきは，汚れをとって水に戻し，やわらかくなってからゆでる．じゃがいも，にんじんをゆでる．材料をマヨネーズであえ，調味する
		にんじん	10	
		きゅうり	20	
		ひじき（乾）	4	
		ブロッコリー	20	
		マヨネーズ	7	
	フルーツ	バナナ	50	
		キウイ	50	
		フルーツ		



	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)
朝食	645	27.2	24.1	79.2	305	2.4	2.8
昼食	816	26.2	24.8	116.2	56	0.9	1.5
間食	265	8.2	1.6	55.3	15	0.8	0.8
夕食	869	31.8	22.5	115.0	281	5.5	2.0
合計	2,595	93.4	73.0	365.7	657	9.6	7.1