

# Weekly Lunch

*Let's enjoy vegetables!*



岐阜市



岐阜市立女子短期大学



山川醸造



芋慶



**私たちが考案しました！**

# Weekly Lunch ①



**¥1,450**



☆本日のDELI

かぼちゃのスコップコロツケ

クリームチーズサラダ

和風ピクルス

☆メイン

飛騨サーモンの照り焼き

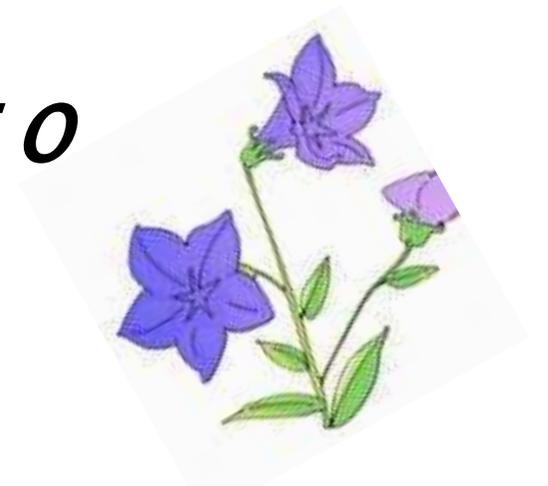
☆クラムチャウダー

☆パンorごはん ←お選びください

# Weekly Lunch ②



**¥1,450**



☆本日のDELI

かぼちゃのスコップコロツケ

クリームチーズサラダ

和風ピクルス

☆メイン

愛知県産ポークソテー（<sup>ぎふ</sup>岐福味噌ソース添え）

☆クラムチャウダー

☆パンorごはん ←お選びください

最初はそのままだいて、  
お好みに岐福味噌ソースを  
少し付けてお召し上がりください

# Weekly Lunch ①



**¥1,450**



☆本日のDELI

ラタトゥイユ

カレーサラダ

和風ピクルス

☆メイン

飛騨サーモンの照り焼き

☆クラムチャウダー

☆パンorごはん ←お選びください

# Weekly Lunch ②



**¥1,450**



☆本日のDELI

ラタトゥイユ

カレーサラダ

和風ピクルス

☆メイン

愛知県産ポークソテー（<sup>ぎふ</sup>岐福味噌ソース添え）

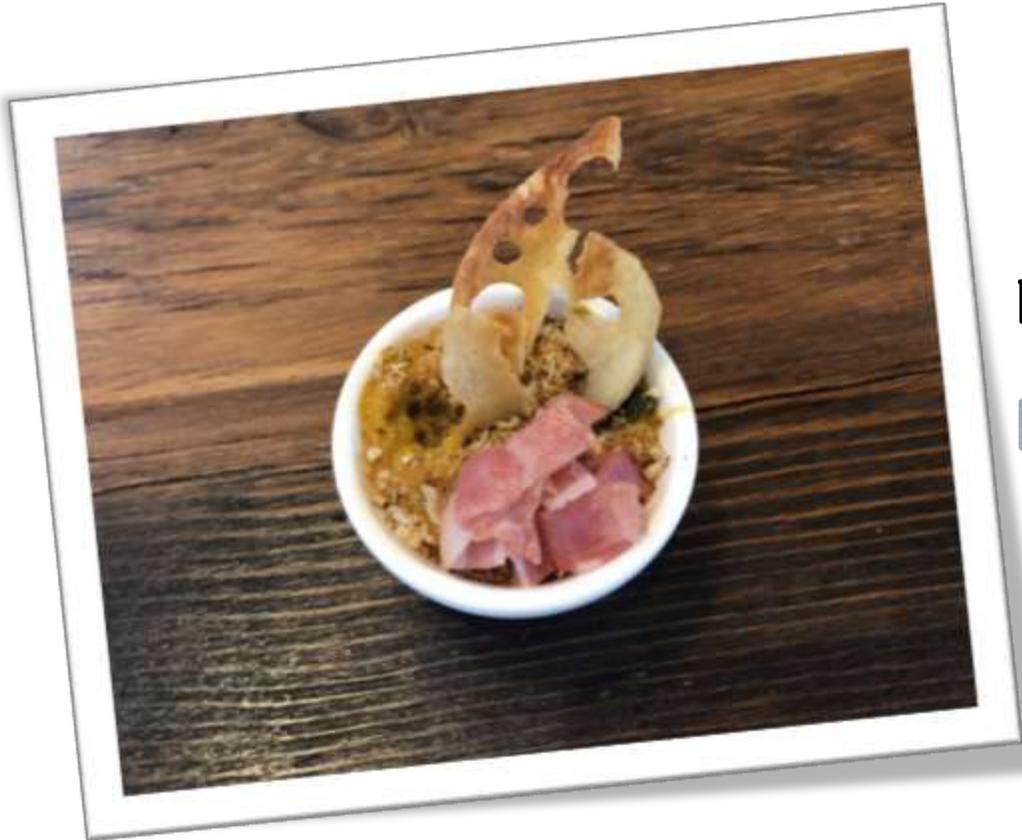
☆クラムチャウダー

☆パンorごはん ←お選びください

最初はそのままだいて、  
お好みに岐福味噌ソースを  
少し付けてお召し上がりください

DELIのご紹介

# かぼちゃのスコップコロツケ



- ・かぼちゃ
- ・玉ねぎ
- ・レンコン を使っています。

隠し味には、山川醸造のたまり醤油「浅五分」を使用！

👉 ここがポイント★

クリームチーズのまろやかさと旬のかぼちゃの甘みが合わさり、隠し味のたまり醤油がコクを引き出しています。

パリッと揚がったレンコンチップスと香ばしい香りのベーコンと合わせてどうぞ！！

# クリームチーズサラダ



- ・きゅうり
- ・トマト
- ・紫玉ねぎ
- ・青ピーマン を使っています。



## ここがポイント★

きゅうりや紫玉ねぎ、トマトなど様々な野菜が入っています！

ドレッシングには、ワインビネガーやオレガノ、オリーブオイルを使用し、風味豊かで、クリームチーズとの相性抜群です！

# 和風ピクルス

- ・きゅうり
- ・にんじん
- ・赤パプリカ
- ・黄パプリカ
- ・セロリ

を使っています。



## ここがポイント★

きゅうり、パプリカ、セロリ、にんじんを  
山川醸造のたまり醤油「浅五分」と  
お酢が入った液で寝かせました。  
カラフルでさっぱりしていてとても美味しい  
一品です！



DELIのご紹介

# カレーサラダ



- ・じゃがいも
- ・きゅうり
- ・紫玉ねぎ を使っています。

👉 ここがポイント★

お子様から大人まで大好きなカレー味のサラダです！  
大豆が入っているため、たんぱく質も一緒に摂ることができます！  
野菜の食感も楽しめる一品です！！

# ラタトゥイユ



- ・トマト
- ・ズッキーニ
- ・赤パプリカ
- ・黄パプリカ
- ・しいたけ を使っています。



## ここがポイント★

ズッキーニをはじめ、カラフルな野菜を使用したオシャレな一品です！  
山川醸造のたまり醤油「浅五分」で味付けしたことでコクを出し、  
味わい深く仕上げました。

## Chowdyのこだわり



★調味料も含め、岐阜県産または国産の食材を使用しています。

★食卓に並べたくないものは、使っていません。

★パン、クラムチャウダーからDELIやメインまですべて手作りでです。

Chowdyは、ぎふ食と健康応援店の登録店です。

山川醸造さんの

# たまり醤油 「浅五分」

醤油の中でも「濃口」や「淡口」は、大豆と小麦おおよそ50%ずつ使用することで、香ばしい香りを感じます。

一方「たまり」は、大豆をほぼ100%使用しているため、香りが穏やかでうまみがあります。

山川醸造のたまり醤油「浅五分」は、仕込みに使う水の量が、「濃口」の40%と少なく、この差がたまり独自のトロリとしたコクのある味につながるそうです。

そのため「たまり」は、「濃口」よりも色や味が濃く感じられることから、使用量を減らすことができ、減塩につながるおすすめの醤油です！

Weekly LunchのDELIに使用していますので、ぜひ味わってみてください。



芋慶さんの

# 豆味噌 「<sup>ぎ</sup> <sup>ふ</sup>岐福味噌」

芋慶の豆味噌は、厳選された大豆のみを用い、木製の樽にてじっくりと熟成します。一年以上天然醸造させた味噌は、味・香りともに一層磨きがかかり、まろやかで深いコクのある味噌になります。米味噌や麦味噌と違い、大豆と塩だけで造られるため、たんぱく質の含有量が多く、栄養価の点からも優れています。少し渋みのある濃厚な味に特徴があり、赤だしや味噌煮込みなど独特な料理が生まれています。「岐福味噌」は、岐阜市の学校給食で使う味噌を地元岐阜県産大豆で造って欲しいというリクエストから誕生した味噌です。

名前は、多くの小学生たちの応募から選ばれました。『岐阜県産大豆“ふくゆたか”で仕込んだ地元の豆味噌を食べると、幸せ（幸福）になれますよ』という想いが込められています。

本日のランチでは、愛知県産ポークのソテーに添えた「岐福味噌ソース」で使用しています。少量でも大豆の香り&うま味が強いので、減塩につながります！

お肉のソースとしてはもちろん、  
サラダのドレッシングにもおすすめですよ。



# 栄養バランスを考えてみましょう！

主食(炭水化物)  
身体のエネルギーに  
なる

例:ごはん、パン、麺  
など

主菜(たんぱく質)  
体を作る

例:魚、肉、卵など  
缶詰でもOK!

副菜(ビタミン・ミネラル)  
身体の調子を整える

例:野菜、キノコ類、  
海藻など  
味噌汁の具材として  
もOK!

普段の食事の栄養バランスを見直して、足りない栄養素を補いましょう！  
☆栄養バランスの良い献立の例:カレーライス+サラダ1品、牛丼+サラダ1品

## 野菜はどれくらい食べればいいのか？

一日の野菜摂取目標量→**350g**  
1食あたりにすると**120g**が目標です。

今回のメニューで摂取できる野菜の重量は**216g**！！

普段から野菜の摂取を心がけましょう！

## 野菜はどれくらい食べればいいのか？

一日の野菜摂取目標量→**350g**  
1食あたり**120g**が目標です。

今回のメニューで摂取できる野菜の重量は**167g**！！

普段から野菜の摂取を心がけましょう！

食塩はとりすぎないように気を付けている  
けどオーバーしていないか心配・・・

1日の食塩摂取目標量→男性:7.5g  
女性:6.5g

今回のメニューの塩分量は約3.3g

今日の夕食は塩分控えめを心がけましょう！

食塩はとりすぎないように気を付けている  
けどオーバーしていないか心配・・・

1日の塩分摂取目標量→男性:7.5g  
女性:6.5g

今回のメニューの塩分量は約3.0g

今日の夕食は塩分控えめを心がけましょう！

# ★本日の栄養成分

Weekly Lunch ①(サーモンの照り焼き)

エネルギー:853kcal

たんぱく質:36.8g

脂質:38.5g

炭水化物:95.3g

食塩相当量:3.4g

Weekly Lunch ②(愛知県産ポークソテー)

エネルギー:1028kcal

たんぱく質:47.5g

脂質:52.2g

炭水化物:95.7g

食塩相当量:3.3g

☆日常生活でも栄養成分表示を上手に活用してみよう！！

# ★本日の栄養成分

Weekly Lunch ①(サーモンの照り焼き)

エネルギー:775kcal

たんぱく質:34.8g

脂質:35.1g

炭水化物:83.8g

食塩相当量:3.1g

Weekly Lunch ②(愛知県産ポークソテー)

エネルギー:950kcal

たんぱく質:45.5g

脂質:48.8g

炭水化物:84.2g

食塩相当量:3.0g

☆日常生活でも栄養成分表示を上手に活用してみよう！！

# ★1日に必要なエネルギー量を確認してみよう！ 自分は1日に何kcal必要なんだろう？

性別 身体活動レベル	男性			女性		
	I (低い)	II (普通)	III (高い)	I (低い)	II (普通)	III (高い)
0～5(月)	—	550	—	—	500	—
6～8(月)	—	650	—	—	600	—
9～11(月)	—	700	—	—	650	—
1～2(歳)	—	950	—	—	900	—
3～5(歳)	—	1,300	—	—	1,250	—
6～7(歳)	1,350	1,550	1,750	1,250	1,450	1,650
8～9(歳)	1,600	1,850	2,100	1,500	1,700	1,900
10～11(歳)	1,950	2,250	2,500	1,850	2,100	2,350
12～14(歳)	2,300	2,600	2,900	2,150	2,400	2,700
15～17(歳)	2,500	2,800	3,150	2,050	2,300	2,550
18～29(歳)	2,300	2,650	3,050	1,700	2,000	2,300
30～49(歳)	2,300	2,700	3,050	1,750	2,050	2,350
50～64(歳)	2,200	2,600	2,950	1,650	1,950	2,250
65～74(歳)	2,050	2,400	2,750	1,550	1,850	2,100
75以上(歳) <sup>2</sup>	1,800	2,100	—	1,400	1,650	—
妊婦(付加量) <sup>3</sup>	/			初期	+50	+50
				中期	+250	+250
				後期	+450	+450
授乳婦(付加量)				+350	+350	+350

<sup>1</sup> 身体活動レベルは、低い、ふつう、高いの三つのレベルとして、それぞれ、I、II、IIIで示した。

<sup>2</sup> レベルIIは自立している者、レベルIは自宅にいてほとんど外出しない者に相当する。レベルIは高齢者施設で自立に近い状態で過ごしている者にも適用できる値である。

<sup>3</sup> 妊婦個々の体格や妊娠中の体重増加量及び胎児の発育状況の評価を行うことが必要である。

注1: 活用に当たっては、食事摂取状況のアセスメント、体重及びBMIの把握を行い、エネルギーの過不足は、体重の変化又はBMIを用いて評価すること。

注2: 身体活動レベルIの場合、少ないエネルギー消費量に見合った少ないエネルギー摂取量を維持することになるため、健康の保持・増進の観点からは、身体活動量を増加させる必要がある。



**私たちが考案しました！**

# 和風ピクルス



- ・きゅうり
- ・にんじん
- ・赤パプリカ
- ・黄パプリカ
- ・セロリ

を使っています。

👉 ここがポイント★

きゅうり、パプリカ、セロリ、にんじんを  
山川醸造のたまり醤油「浅五分」と  
お酢が入った液で寝かせました。  
カラフルでさっぱりしていてとても美味しい  
一品です！

# ★1日に必要なエネルギー量を確認してみよう！ 自分は1日に何kcal必要なんだろう？

性別 身体活動レベル	男性			女性			
	I (低い)	II (普通)	III (高い)	I (低い)	II (普通)	III (高い)	
0～5(月)	—	550	—	—	500	—	
6～8(月)	—	650	—	—	600	—	
9～11(月)	—	700	—	—	650	—	
1～2(歳)	—	950	—	—	900	—	
3～5(歳)	—	1,300	—	—	1,250	—	
6～7(歳)	1,350	1,550	1,750	1,250	1,450	1,650	
8～9(歳)	1,600	1,850	2,100	1,500	1,700	1,900	
10～11(歳)	1,950	2,250	2,500	1,850	2,100	2,350	
12～14(歳)	2,300	2,600	2,900	2,150	2,400	2,700	
15～17(歳)	2,500	2,800	3,150	2,050	2,300	2,550	
18～29(歳)	2,300	2,650	3,050	1,700	2,000	2,300	
30～49(歳)	2,300	2,700	3,050	1,750	2,050	2,350	
50～64(歳)	2,200	2,600	2,950	1,650	1,950	2,250	
65～74(歳)	2,050	2,400	2,750	1,550	1,850	2,100	
75以上(歳) <sup>2</sup>	1,800	2,100	—	1,400	1,650	—	
妊婦(付加量) <sup>3</sup>	初期	/			+50	+50	+50
	中期				+250	+250	+250
	後期				+450	+450	+450
授乳婦(付加量)	+350				+350	+350	

<sup>1</sup> 身体活動レベルは、低い、ふつう、高いの三つのレベルとして、それぞれ、I、II、IIIで示した。

<sup>2</sup> レベルIIは自立している者、レベルIは自宅にいてほとんど外出しない者に相当する。レベルIは高齢者施設で自立に近い状態で過ごしている者にも適用できる値である。

<sup>3</sup> 妊婦個々の体格や妊娠中の体重増加量及び胎児の発育状況の評価を行うことが必要である。

注1: 活用に当たっては、食事摂取状況のアセスメント、体重及びBMIの把握を行い、エネルギーの過不足は、体重の変化又はBMIを用いて評価すること。

注2: 身体活動レベルIの場合、少ないエネルギー消費量に見合った少ないエネルギー摂取量を維持することになるため、健康の保持・増進の観点からは、身体活動量を増加させる必要がある。