

芋類
6~9歳児
(150kcal)



日本食品標準成分表 2015年版（七訂）

①. たんぱく質 **1~2g**
＜ながいものフライ＞

食品名	重量	エネルギー	たんぱく質	フェニルアラニン	概量
	(g)	kcal	g	mg	
やまいも(ながいも)	70	46	1.5	51	
揚げ油	10	92	0.0	0	
しょうゆ	3	2	0.2	10	小さじ1/2
合計	83.0	140	1.7	61	

<作り方>

- ①. 長いもを1.5cm角5cm長さに切り、揚げる。
- ②. 熱いうちにしょうゆをかけて和える。(食塩でもよい。)

芋類
6~9歳児
(150kcal)



日本食品標準成分表 2015年版 (七訂)

②. たんぱく質 3~4g
<ジャーマンポテト>

食品名	重量 (g)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	フェニル アラニン mg	概量
じゃがいも	70	53	1.1	41	
たまねぎ	10	4	0.1	2	
ベーコン	10	41	1.3	50	1/2枚
パセリ	少々	0	0.0	0	
オリーブ油	5	46	0.0	0	小さじ1 1/2
食塩	0.3	0	0.0	0	
こしょう	少々	0	0.0	0	
合計	95.3	144	2.5	93	

<作り方>

- ①. じゃがいもは食べやすい大きさに切り、茹でておく。
たまねぎはうす切り、ベーコンは5~10mm幅に切る。
パセリはみじん切りにして、水にさらす。(彩りとしてのものなので、なくてもよい。)
- ②. フライパンにオリーブ油を熱し、ベーコン、たまねぎを炒め、火が通ったらじゃがいもを加え炒め合わせる。
- ③. 食塩とこしょうで味を調えるが、こしょうは苦手な場合は除いてもよい。
- ④. 器に盛り、パセリのみじん切りを飾る。(パセリはなくてもよい。)

芋類

6~9歳児

(150kcal)



日本食品標準成分表 2015年版 (七訂)

③. たんぱく質 **4~5g**
 <さといもの煮物>

食品名	重量 (g)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	フェニル アラニン mg	概量
さといも	80	46	1.2	62	
鶏ひき肉	15	28	2.6	99	
サラダ油	3	28	0.0	0	小さじ1
砂糖	5	19	0.0	0	小さじ1 1/2
こいくちしょうゆ	5	4	0.4	17	小さじ1弱
みりん	5	12	0.0	1	小さじ1弱
酒	5	5	0.0	1	小さじ1
合計	118	142	4.2	180	

<作り方>

- ①. さといもは皮をむき、水にさらす。
- ②. 鍋に油を熱し、ひき肉を炒め里芋を入れ、ひたひたのだしを加えてだしが温まったら調味料を加える。
- ③. 紙ふた (または落としふた) をして、煮汁が少し残る程度まで煮る。
煮汁を水溶き片栗粉でとろみをつけてあんかけにしてもよい。

芋類
10～12歳児
(200kcal)



日本食品標準成分表 2015年版 (七訂)

①. たんぱく質 1~2g
<ポテトパンケーキ>

食品名	重量	エネルギー	たんぱく質	フェニルアラニン	概量
	(g)	kcal	g	mg	
じゃがいも	100	76	1.6	59	
片栗粉	10	33	0.0	0	大さじ1
食塩	0.3	0	0.0	0	
こしょう	少々	0	0.0	0	
バター	10	75	0.1	3	大さじ1弱
トマトケチャップ	7	8	0.1	2	小さじ1 1/2
合計	127.3	192	1.8	64	

<作り方>

- ①. じゃがいもは生のまますりおろし、片栗粉と食塩、こしょうを合わせる。
こしょうは苦手な場合は除いてもよい。
- ②. フライパンを熱し、バターを入れ溶けたら①のじゃがいもを流し入れて丸くなるように形をととのえる。
両面を焼き、食べる時にケチャップをかける。

芋 類
10～12 歳児
(200kcal)



日本食品標準成分表 2015 年版 (七訂)

②. たんぱく質 3～4g
<ポテトサラダ>

食品名	重量	エネルギー	たんぱく質	フェニルアラニン	概量
	(g)	kcal	g	mg	
じゃがいも	70	53	1.1	41	
たまねぎ	10	4	0.1	2	
きゅうり	10	1	0.1	3	
にんじん	10	4	0.1	3	
ロースハム	10	20	1.7	66	
マヨネーズ(全卵型)	10	70	0.2	※ 10	
オリーブ油	5	46	0.0	0	小さじ2
食塩	0.3	0	0.0	0	小さじ1 1/2
こしょう	少々	0	0.0	0	
合計	125.3	198	3.3	125	

※たんぱく質の5%でPhe量を求めた。

<作り方>

- ①. じゃがいもは茹でて、熱いうちにつぶす。
にんじんはいちょう切りにして茹でる。
たまねぎ、きゅうりはそれぞれ塩もみをし、しんなりしたら水で食塩を洗い流し、絞る。
ロースハムは1cm角位に切る。
- ②. 冷めたじゃがいもとにんじん、きゅうり、たまねぎ、ハムを合わせマヨネーズ、オリーブ油、食塩、こしょうで味を調える。
こしょうは苦手な場合は除いてもよい。

※. マヨネーズには全卵で作っている製品と卵黄だけで作っている製品があります。
全卵マヨネーズの方が卵黄マヨネーズよりたんぱく質が少ないです。
全卵マヨネーズは味の素、卵黄マヨネーズはキューピーから販売されてます。

芋類
10～12歳児
(200kcal)



日本食品標準成分表 2015年版 (七訂)

③. たんぱく質 4～5g
<肉じゃが>

食品名	重量 (g)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	フェニル アラニン mg	概量
じゃがいも	70	53	1.1	41	
たまねぎ	10	4	0.1	2	
にんじん	5	2	0.0	1	
干しいたけ	2	4	0.4	13	
豚ばら肉	20	79	2.9	114	
サラダ油	2	18	0.0	0	小さじ2/3
砂糖	5	19	0.0	0	小さじ2弱
こいくちしょうゆ	5	4	0.4	17	小さじ1/2弱
みりん	5	12	0.0	1	小さじ1/2弱
酒	2	2	0.0	0	小さじ1/2弱
合計	126	197	4.9	189	

<作り方>

- ①. じゃがいも、たまねぎ、にんじんは食べやすい大きさに切る。
干しいたけは水に戻しておく。
- ②. 鍋に油を熱し、豚肉を炒めて火が通ったら野菜を加え、ひたひたのだしを加えて煮る。
調味料を加え、野菜に火が通るまで煮る。

芋類
13～15歳児
(250kcal)



日本食品標準成分表 2015年版 (七訂)

①. たんぱく質 1~2g
<さつまいものかき揚げ>

食品名	重量	エネルギー	たんぱく質	フェニルアラニン	概量
	(g)	kcal	g	mg	
さつまいも	40	56	0.4	22	
にんじん	10	4	0.1	3	
たまねぎ	10	4	0.1	2	
ちりめんじゃこ	1	2	0.4	16	小さじ1/2
薄力粉	10	37	0.8	44	大さじ1/2
片栗粉	5	17	0.0	0	大さじ1/2
水	30	-	-	-	大さじ2
揚げ油(サラダ油)	15	138	0.0	0	
合計	121	258	1.8	87	

<作り方>

- ①. さつまいも、にんじんは5mm角、5cm長さの千切りにする。
 たまねぎは薄切りにする。
- ②. 薄力粉、片栗粉と水を合わせて衣とし、①とちりめんじゃこを合わせてさっくりと混ぜる。
- ③. 2～3つに分け、低温の揚げ油でゆっくり揚げる。

芋類
13～15歳児
(250kcal)



日本食品標準成分表 2015 年版 (七訂)

②. たんぱく質 3~4g
 <レシユティ> (スイス風ハッシュドポテト)

食品名	重量	エネルギー	たんぱく質	フェニルアラニン	概量
	(g)	kcal	g	mg	
じゃがいも	100	76	1.6	59	
たまねぎ	20	8	0.2	5	
ベーコン	10	41	1.3	50	1/2枚
バター	5	37	0.0	1	小さじ1 1/2
オリーブ油	10	92	0.0	0	大さじ1
食塩	0.5	0	0.0	0	
こしょう	少々	0	0.0	0	
トマトケチャップ	5	6	0.1	2	小さじ1
合計	150.5	260	3.2	117	

<作り方>

- ①. じゃがいもは茹でて、冷めてからせん切りにする。
たまねぎはみじん切り、ベーコンは1cm角切る。
- ②. 熱したフライパンに分量の1/2のオリーブ油を入れ、ベーコンとたまねぎを炒める。
- ③. じゃがいもと②を合わせ、食塩とこしょうで下味をつける。
- ④. フライパンで残りのオリーブ油を熱し、バターを溶かしたところに③を入れ、丸く形作り、弱火で両面をゆっくり焼く。
- ⑤. 皿に盛り、ケチャップをかけていただく。

芋類
13～15歳児
(250kcal)



日本食品標準成分表 2015年版 (七訂)

③. たんぱく質 4～5g
<コロッケ>

食品名	重量	エネルギー	たんぱく質	フェニルアラニン	概量
	(g)	kcal	g	mg	
じゃがいも	100	76	1.6	59	
食塩	0.3	0	0.0	0	
こしょう	少々	0	0.0	0	
薄力粉	10	37	0.8	44	大さじ1
鶏卵	5.0	8	0.6	32	
水		-	-	-	
生パン粉	10	28	1.1	53	大さじ1 1/2
揚げ油(サラダ油)	10	92	0.0	0	
中濃ソース	5	7	0.0	0	小さじ2
キャベツ	30	7	0.4	10	
合計	170.3	255	4.5	198	

<作り方>

- ①. じゃがいもは茹でて、熱いうちにつぶし、食塩こしょうで下味をつける。
- ②. 二個の楕円に丸める。
- ③. 小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつけて揚げる。(卵が少ない場合は水でうすめる。)
- ④. せん切りキャベツと一緒に盛り付け、ソースをかけていただく。