

わた SHIGA 輝く国スポ・障スポ実行委員会
宿泊専門委員会
第2回標準献立・弁当部会 次第

日 時:令和6年8月20日(火) 13:00~15:00

場 所:日本生命大津ビル4階 会議室

1 開会

2 あいさつ

3 報告事項

(1)わた SHIGA 輝く国スポ・障スポ 標準献立の進捗とスケジュールについて

4 審議事項

(1)わた SHIGA 輝く国スポ・障スポ 弁当メニューの方向性について

(2)わた SHIGA 輝く国スポ・障スポ 式典弁当メニューコンテストについて

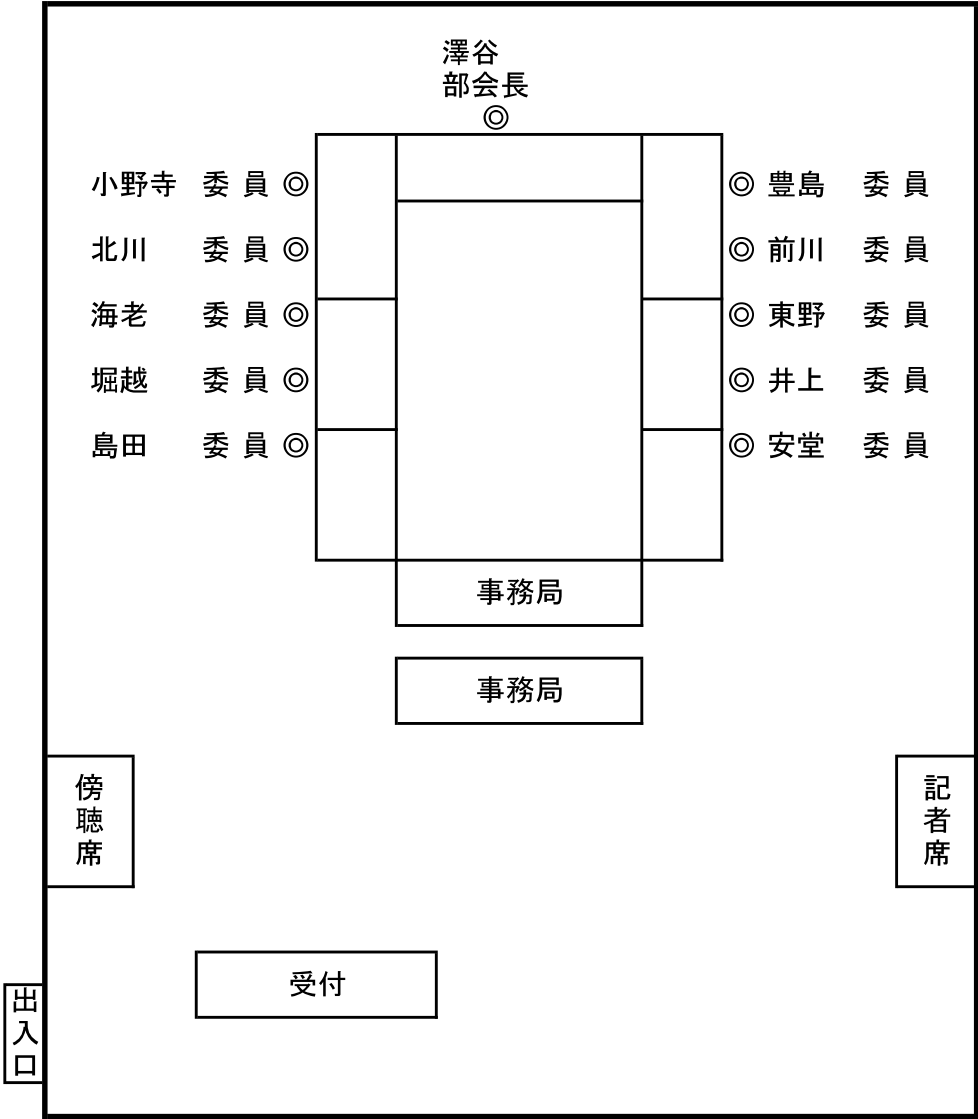
(3)わた SHIGA 輝く国スポ・障スポ 弁当調製施設の選定について

5 閉会



国スポまであと 404 日 障スポまであと 431 日

配 席 図



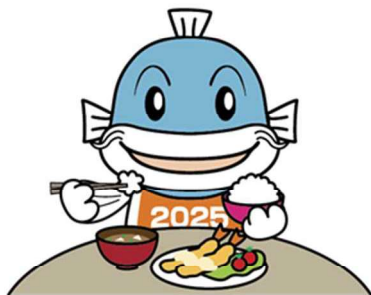


わた SHIGA 輝く国スポ・障スポ実行委員会



宿泊専門委員会 第2回 標準献立・弁当部会

会議資料



湖国の感動 未来へつなぐ
わたSHIGA輝く
国スポ・障スポ 2025

第79回国民スポーツ大会

2025年 9月28日(日)～10月 8日(水)

第24回全国障害者スポーツ大会

2025年10月25日(土)～10月27日(月)

目次

○委員名簿	… P1
○宿泊専門委員会部会設置要綱	… P2
＜報告事項＞	
○わたSHIGA輝く国スポ・障スポ 標準献立の進捗とスケジュールについて	… P4
＜審議事項＞	
○わた SHIGA 輝く国スポ・障スポ 弁当メニューの方向性について	… P12
○わた SHIGA 輝く国スポ・障スポ 式典弁当メニューコンテストについて	… P15
○わた SHIGA 輝く国スポ・障スポ 弁当調製施設の選定について	… P22
＜参考資料＞	
○わた SHIGA 輝く国スポ・障スポ 弁当調製施設選定基準	… P25
○滋賀県情報公開条例第 6 条	… P27
○標準献立・弁当部会 会議公開方針	… P29
○標準献立・弁当部会 傍聴要領	… P31

わた SHIGA 輝く国スポ・障スポ実行委員会

宿泊専門委員会 標準献立・弁当部会 委員名簿

(順不同:敬称略)

	機関・団体名および役職名	氏名
部会長	公益社団法人 滋賀県栄養士会 会長	澤谷 久枝
委員	一般社団法人 滋賀県調理師会 理事	小野寺 和徳
委員	一般社団法人 滋賀県食品衛生協会 副会長兼指導員部会長	北川 忠男
委員	立命館大学 スポーツ健康科学部 教授	海老 久美子
委員	滋賀の食事文化研究会 滋賀大学名誉教授	堀越 昌子
委員	株式会社 アン・サンテ 代表取締役	島田 淳子
委員	公益社団法人 滋賀県栄養士会 管理栄養士	豊島 望美
委員	滋賀県旅館ホテル生活衛生同業組合 理事長	前川 為夫
委員	健康医療福祉部 生活衛生課 参事	東野 貴子
委員	健康医療福祉部 健康しが推進課 主幹	井上 由理
委員	農政水産部 みらいの農業振興課 主任主事	安堂 加那子

わた SHIGA 輝く国スポ・障スポ実行委員会 宿泊専門委員会部会設置要綱

(趣旨)

第1条 この要綱は、わた SHIGA 輝く国スポ・障スポ実行委員会専門委員会設置規程第5条の規定に基づき、宿泊専門委員会(以下「専門委員会」という。)の部会の設置および運営に関し、必要な事項を定めるものとする。

(部会の名称および付託事項)

第2条 部会の名称および専門委員会からの付託事項は、別表のとおりとする。

(役員)

第3条 部会に部会長を置く。

2 部会長は、専門委員会委員長が指名する。

3 部会長は、部会を代表し、会務を総理する。

4 部会長に事故があるときは、あらかじめ部会長が指名した部会委員がその職務を代理する。

(任期)

第4条 部会委員の任期は、部会の目的が達成されたときまでとする。ただし、部会委員が就任時の機関、団体等の役職を離れたときは、その部会委員は辞任したものとみなし、その後任者が前任者の残任期間を務めるものとする。

(会議)

第5条 部会の会議は、部会長が招集し、議長となる。

2 部会は、付託事項の審議結果について、専門委員会に報告するものとする。

3 部会は、必要と認めるときは、部会委員以外の者の出席を求め、その意見または説明を聴くことができる。

(庶務)

第6条 部会の庶務は、わた SHIGA 輝く国スポ・障スポ実行委員会事務局において行う。

附 則

この要綱は、令和6年2月8日から施行する。

別表(第2条関係)

部会の名称	付 託 事 項
標準献立・弁当部会	1 標準献立の作成に関すること 2 標準献立の普及啓発に関すること 3 昼食弁当の献立作成に関すること

報告事項

標準献立の進捗・スケジュールについて

1 業務内容

(1)標準献立原案の作成

ア 献立一覧の作成

(ア)セットメニュー:朝食3例、夕食3例のセットメニュー

(イ)単品メニュー:メニューの一部変更追加等に対応できる単品メニュー

(25 品程度)

イ メニューの試作、撮影

各メニューを試作し、完成イメージを適当な容器等に盛り付け、撮影する。

(2)関連記事の作成

ア 標準献立について、特徴、活用方法等

イ スポーツ選手の食事

ウ 衛生管理について

エ 滋賀県の特産品・郷土料理

オ 栄養価一覧表、使用食材一覧表

2 スケジュール

9月中 試作前に献立内容の素案報告(大会事務局あて)

↓

10 月中 試作・写真撮影

↓

10 月中 中間報告 献立一覧(案)および関連記事(案)報告(大会事務局あて)

↓

11 月 中間報告を第 3 回部会へ報告(11 月 16 日予定)

↓

献立一覧および関連記事の内容について、部会員からの意見反映および内容調整
撮影画像の編集、チェック、等

↓

1 月末 大会事務局への原案納品

↓

内容最終確認

↓

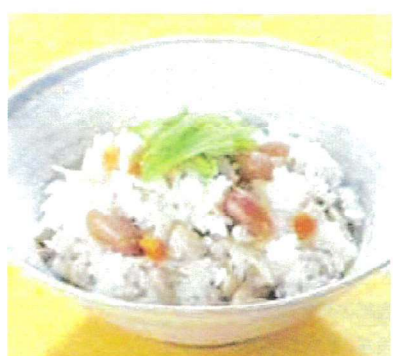
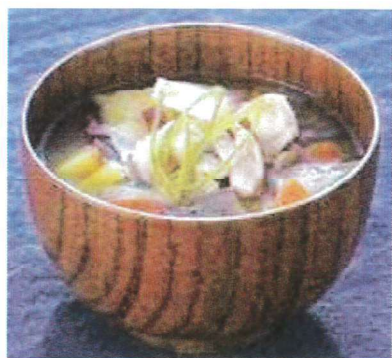
3 月 部会へ報告、ホームページ掲載

↓

R7 年度 宿泊施設対象の講習会等にて、内容を周知予定

燃ゆる感動かごしま国体・かごしま大会

標準献立レシピ集



燃ゆる感動かごしま国体・かごしま大会実行委員会



かごしま国体・かごしま大会

標準献立 レシピ集

<表紙の料理画像>

上段左:さつま汁(53ページ)

上段中:かごしま黒豚の八幡巻き(22ページ)

上段右:山芋の吸い物(22ページ)

中段左:ヘルシーしゃんかん(49ページ)

中段中:鶏飯(39ページ)

中段右:地鶏の煮物(42ページ)

下段左:サンクロー煮(18ページ)

下段中:いわしのチーズフライ(20ページ)

下段右:つあんつあん(40ページ)

もくじ

1 “燃ゆる感動かごしま国体・かごしま大会” 標準献立レシピ集	1
2 スポーツ選手の食事	2
3 食品衛生について	6
4 セットメニュー 一覧	8
第1例 朝食	10、11
夕食	12、13
第2例 朝食	14、15
夕食	16、17
第3例 朝食	18、19
夕食	20、21
第4例 朝食	22、23
夕食	24、25
第5例 朝食	26、27
夕食	28、29
第6例 朝食	30、31
夕食	32、33
第7例 朝食	34、35
夕食	36、37
5 単品メニュー(36例)	
単品メニュー 一覧	38
主食(6例)	39、40、41
主菜(9例)	42～46
副菜(14例)	47～52
汁物(4例)	53、54
その他(3例)	55
6 かごしまの特産品	56～62
7 かごしまの郷土料理	63～66
8 栄養価一覧表	67～71
9 かごしま国体・かごしま大会の概要	72～76
10 標準献立部会及び標準献立レシピ集作成委員等名簿	

第4例 セットメニュー 朝食



メニュー

- ・ご飯(味付けのり付き)
- ・かごしま黒豚の八幡巻き
- ・ひじきの白和え
- ・切り干し大根のサラダ
- ・山芋の吸い物
- ・果物(柿)
- ・飲むヨーグルト

一人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
1,125 kcal	35.3 g	26.6 g	180.7 g

スポーツと栄養・食事

ビタミンB₁, B₂について

「かごしま黒豚の八幡巻き」の豚肉や、「飲むヨーグルト」のヨーグルトなどに含まれるビタミンB₁, B₂はエネルギー生成に必須な栄養素です。特に糖質の摂取量が増えればビタミンB₁の必要量は増します。運動時に必要な栄養素です。ご飯を炊く際はB₁を増やすため、強化米を使用しています。

多く含まれる食品例

ビタミンB₁: 豚肉, 胚芽, レバー, うなぎ
 ビタミンB₂: 牛乳, 卵, 肉類などの動物性たんぱく質食品に多く含まれます。

メニューの活用方法(1人分)

2,500kcal
(-500kcal)

精白米90g
 鶏むね肉50gに
 変更

1日3,000kcal
(基本献立)

精白米140g
 豚肉50g
 柿80g

3,500kcal
(+500kcal)

豚肉80g
 柿110g
 ヨーグルトドリンク
 120ml

鹿児島の特産品

山芋

山芋は鹿児島に古代から自生していた山のごちそうで、郷土銘菓「かるかん」の原料としても使われてきました。すりおろしたり、酢の物、そばのつなぎ等にも利用されます。



ご飯(味付けのり付き)

材 料	1 人分	4 人分		アレルギー 原因物質
	純使用量(g)	純使用量(g)	目安量	
精白米	140	560	3.7合	
強化米	0.7	2.8	小さじ2/3	
味付けのり	3	12	小4袋	

かごしま黒豚の八幡巻き

材 料	1 人分	4 人分		アレルギー 原因物質
	純使用量(g)	純使用量(g)	目安量	
豚ロース	50	200	200g	豚肉
★清酒	1	4	小さじ1弱	
★みりん	1	4	小さじ1弱	
★こいくちしょうゆ	3	12	小さじ2	
★しょうが汁	1	4	小さじ1/2	
ごぼう	15	60	中1/3本	
にんじん	10	40	中1/3本	
さやいんげん	5	20	2本	
☆水	50	200	200ml	
☆うすくちしょうゆ	1.5	6	小さじ1	
☆みりん	3	12	小さじ2	
◆水	25	100	100ml	
◆上白糖	3	12	大さじ1・1/3	
◆清酒	5	20	大さじ1/3	
◇みりん	3	12	小さじ2	
◇こいくちしょうゆ	6	24	大さじ1・1/3	
レタス	8	32	32g	
きゅうり	10	40	2/5本	
ブロッコリー	20	80	中1/2個	
和風ドレッシング	8	32	32g	

- 豚ロースは下味★に漬ける。
- ごぼうは5cmの長さに切り、さらに縦割りして酢水に浸け煮汁☆で煮る。
- 人参は5mm角の棒状に切り、②の鍋で煮る。
- 豚肉をひろげ、②③をおいて巻き、タコ糸でしばる。
- ◆を煮立て④を並べ入れ、落とし蓋をする。中火で煮た後、◇を加える。
- 冷めてから糸を外し、食べやすい大きさに切り、器に盛る。
- レタス、きゅうり、ブロッコリーを添える。

豚肉アレルギー
→鶏肉に変更する

切り干し大根のサラダ

材 料	1 人分	4 人分		アレルギー 原因物質
	純使用量(g)	純使用量(g)	目安量	
切干し大根	4	16	16g	
かに風味かまぼこ	5	20	小2本	かに
きゅうり	5	20	1/5本	
トマト	20	80	中1/2個	
マヨネーズ	2	8	小さじ2	
こいくちしょうゆ	1	4	小さじ2/3	

- 切干し大根は水でよく戻しておく。水気をよく絞り、適当な長さに切る。
- かに風味かまぼこは手で割く。
- きゅうりはせん切りにして塩もみし、トマトを刻む。
- ①②③を混ぜてマヨネーズとしょうゆで調味する。

かにアレルギー
→かに風味かまぼこをツナに変更する

ひじきの白和え

材 料	1 人分	4 人分		アレルギー 原因物質
	純使用量(g)	純使用量(g)	目安量	
木綿豆腐	25	100	1/3丁	大豆
にんじん	8	32	1/5本	
干しひじき	1.5	6	6g	
グリブー(冷凍)	0.5	2	4~5粒	
白ごま	0.5	2	小さじ2/3	ごま
上白糖	2	8	大さじ1	
らっかせい(炒り)	0.5	2	2粒	落花生
米みそ	3	12	大さじ2/3	
うすくちしょうゆ	1	4	小さじ2/3	

- 干しひじきは水で戻し、茹でる。
- 豆腐は大きく崩して茹で、ざるにあける。
- 人参は短冊に切り茹でる。
- すり鉢でごまをすり、米みそ、上白糖、しょうゆを加える。
②を加えさらに混ぜる。
- ④にひじき、人参、落花生を加えて、味を調えて器に盛る。

落花生アレルギー
→落花生を使用しないで調理する

山芋の吸い物

材 料	1 人分	4 人分		アレルギー 原因物質
	純使用量(g)	純使用量(g)	目安量	
ながいも	30	120	1/6本	山芋
うずら卵(水煮)	9	36	4個	卵
生しいたけ	10	40	4枚	
しゅんぎく	5	20	1/10束	
だし汁(かつお・昆布)	130	520	520ml	
うすくちしょうゆ	3	12	小さじ2	
食塩	0.5	2	小さじ2/5	
清酒	3	12	大さじ1弱	

- ながいもは皮をむいて酢水に浸け、あくを抜く。
- ①をおろし、粘りが出るまで煮る。
- 鍋にだし汁、生しいたけ、うずら卵を入れて煮て調味料で味付けする。
- ②をひと口大にちぎり、鍋に入れる。
- 春菊は別鍋で茹で、適当な長さに切る。
- 器に盛る。

山芋アレルギー
卵アレルギー
→単品メニューに変更する

果物(柿)

材 料	1 人分	4 人分		アレルギー 原因物質
	純使用量(g)	純使用量(g)	目安量	
柿	80	320	2個	

飲むヨーグルト

材 料	1 人分	4 人分		アレルギー 原因物質
	純使用量(g)	純使用量(g)	目安量	
ヨーグルトドリンク	200	800	800ml	乳

乳アレルギー
→ヨーグルトドリンクを豆乳に変更する

主食

さつますもじ

鹿児島では「混ぜずし」とも呼ばれています。
ひな祭りなどのお祝いに欠かせないちらし寿司です。



〈調理時間〉
約90分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
681 kcal	19.2 g	6.4 g	132.1 g

材 料	1人分 純使用量(g)	4人分 純使用量(g)	目安量
精白米	130	520	3.5合
だし汁(昆布)	165	660	660ml
清酒	5.5	22	大さじ1.1/2
☆物酢	11	44	大さじ3
☆上白糖	7.5	30	大さじ3
☆食塩	1.9	7.6	小さじ1.1/4
☆鶏卵	25	100	2個
☆上白糖	1.5	6	小さじ2
☆食塩	0.08	0.32	小さじ1.1/2
乾しいたけ	1.5	6	3枚
乾きくらげ	0.5	2	3枚
たけのこ(水煮)	15	60	中1本
ごぼう	12.5	50	中1/3本
にんじん	12.5	50	中1/3本
かき	2.5	10	10g
さやえんどう	7.5	30	15枚
さつま揚げ	20	80	2枚
かまぼこ	25	100	100g
◇だし汁(かつお)	25	100	100ml
◇上白糖	5	20	大さじ2
◇うすくししょうゆ	9	36	大さじ2
◇みりん	3	12	大さじ2
地酒	25	100	大さじ2
黒ごま	適量	適量	適量
紅しょうが	適量	適量	適量
木の芽	適量	適量	適量

- ① 精白米は洗ってざるにあける。
- ② だし汁に清酒を入れ、精白米と炊く。
- ③ ②のご飯に☆で作った合わせ酢をふり、切るように混ぜて寿司飯を作る。
- ④ 乾しいたけ、乾きくらげは水で戻しせん切りにする。ごぼうはさがきにして酢水にさらし、茹でる。
- ⑤ たけのこ、人参は色紙切りにし、かきょうは塩もみして水煮し1cm幅に切る。
- ⑥ ④⑤を◇で汁気なくなるまで煮る。
- ⑦ さつま揚げ、かまぼこは湯通しして他の材料と同じ大きさに切る。
- ⑧ さやえんどうはサッと茹でて斜めに切る。
- ⑨ 卵は★で味を付け薄く焼き、細切りにする。
- ⑩ ③に具を入れ、同時に地酒を振り入れて混ぜ、しばらくおいて味をなじませる。
- ⑪ 器に⑩を盛り、⑧⑨黒ごま、紅しょうが、木の芽

単品メニュー

かこしまの郷土料理

かこしまの郷土料理

栄養価一覧表

主食

さつまいもごはん

日本一の生産量で、鹿児島を代表する野菜のひとつであるさつまいもを使用しました。



〈調理時間〉
約90分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
500 kcal	7.4 g	1.6 g	108.9 g

材 料	1人分 純使用量(g)	4人分 純使用量(g)	目安量
精白米	110	440	3合弱
水	140	960	960ml
さつまいも	70	280	中1本
清酒	5	20	大さじ1.1/3
食塩	0.1	0.4	少々
いりごま(黒)	0.5	2	少々

- ① 精白米は洗ってざるにあける。
- ② さつまいもは洗い、皮付きのまま1cm角に切って、あく抜きのため水にさらす。
- ③ 炊飯器に①②、水、清酒を入れて炊く。
- ④ 炊きあがったら全体を混ぜ合わせて、器に盛る。
- ⑤ 塩と黒ゴマを振る。

POINT

さつまいもには糖質が豊富に含まれているので、リカバリー食に適しています。
さらにさつまいもに含まれるビタミンCは熱に壊れにくいので、しっかり摂取することができます。



主菜

地鶏の煮物

地鶏と季節の野菜をたくさん使用した煮込み料理です。



〈調理時間〉
約**40**分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
245 kcal	12.5 g	14.5 g	14.1 g

材 料	1 人 分	4 人 分	
	純使用量(g)	純使用量(g)	目 安 量
地鶏肉	50	200	200g
だいこん	25	100	1/10本
ごぼう	15	60	1/3本
にんじん	15	60	1/3本
さといも	25	100	中 3 個
こんにゃく	15	60	60g
生揚げ	15	60	60g
さやえんどう	3	12	12枚
★上白糖	3.4	13.6	大さじ1・1/2
★みりん	3	12	大さじ2/3
★清酒	2.5	10	大さじ2/3
うすくちしょうゆ	9	36	大さじ2
だし汁(かつお)	150	600	600ml
油	3	12	大さじ1

- ① こんにゃくは塩でもんで水洗いする。
- ② 大根、ごぼう、人参、里いも、こんにゃくはひと口大の乱切りにする。
- ③ 大根、こんにゃく、ごぼうは下茹でする。
- ④ 生揚げは熱湯をかけ、油抜きし、角切りにする。
- ⑤ 鍋に油を熱し、ひと口大に切った地鶏肉を炒め、野菜を加えて炒める。
- ⑥ ⑤にだし汁を加え、野菜に火が通ったら★を入れしばらく煮、薄口しょうゆで調味する。
- ⑦ さやえんどうは塩茹でする。
- ⑧ ⑥⑦を器に盛る。

主菜

ブリしゃぶ

鹿児島は養殖ブリの生産が日本一です。
脂ののったブリと野菜がたっぷりとれる一品です。



〈調理時間〉
約**15**分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
206 kcal	13.6 g	9.0 g	12.7 g

材 料	1 人 分	4 人 分	
	純使用量(g)	純使用量(g)	目 安 量
ぶり(刺身用)	50	200	200g
みずな	50	200	1 束
にんじん	37.5	150	1 本
だいこん	50	200	1/5本
生しいたけ	10	40	4 枚
はくさい	80	320	1/6個
★水	250	1000	1,000ml
★清酒	25	100	100ml
★昆布	適量	1枚(5cm)	1枚(5cm)
★食塩	1.5	6	小さじ1
★うすくちしょうゆ	5	20	小さじ3・1/3

- ① 水菜、白菜は5cm幅に切る。
- ② 人参、大根は薄切りにする。しいたけは飾り切りする。
- ③ 昆布でだしをとり、★で調味して②と白菜を茹でる。
- ④ 薄く切ったブリと水菜を皿に盛る。

※卓上で加熱できない場合は、調理場で①とブリを鍋で加熱してから提供してください。

注:写真は生野菜を皿に盛っていますが、実際は茹でて提供してください。