



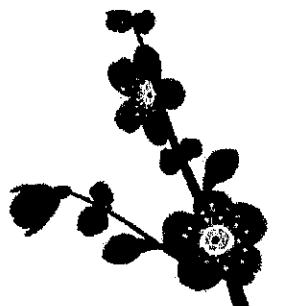
会食のしおり

平成31年3月献立予定 No.392
 聖徳大学附属取手聖徳女子中学校・高等学校
 聖徳大学人間栄養学部人間栄養学科
 献立作成

日	献立名	材料と体内での働き			栄養量				箸
		血や肉になるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー	たん白質	脂質	食塩相当量	
					kcal	g	g	g	
1 (金)	記念メニュー								
2 (土)	卒業式								
4 (月)	焼豚と青梗菜の炒飯 わかめスープ ナムル 牛乳	焼豚 卵 牛乳	米 油 ごま油 ごま 砂糖	玉葱 人参 青梗菜 わかめ もやし 胡瓜	692	2.6	26.7	2.6	○
5 (火)	ご飯 味噌汁 鯖のカレー風味揚げ 青菜としらすの卵とじ	鯖 しらす 卵	米 小麦粉 油 じゃが芋 砂糖	えのき わかめ 玉葱 青海苔 小松菜 人参	724	3.1	24.3	3.1	○
6 (水)	ご飯 味噌汁 鶏肉のチーズパン粉焼き ひじきサラダ キウイ	鶏肉 粉チーズ かご風味かまぼこ	米 パン粉 ケチャップ 油 ごま マヨネーズ	小松菜 大根 ほうれん 草 ひじき キャベツ 胡瓜 人参 キウイ	731	3.2	26.6	3.2	○
7 (木)	パン ミネストローネ ハンバーグ フレッシュサラダ 牛乳	ベーコン ミックスビーンズ 鶏肉 牛乳	パン ジャム じゃが芋 パン粉 ケチャップ 砂糖 バター 油 ドレッシング	キャベツ トマト セロ リ 玉葱 しめじ プロ ッコリー 人参 胡瓜 レタス コーン	712	3.2	28.5	3.2	×
8 (金)	ご飯 中華スープ 揚げ魚のチリソース 小松菜のピーナッツ和え フルーツヨーグルト	豚肉 白身魚 ヨーグルト	米 油 片栗粉 ごま 油 ケチャップ ピーナッツ ピーナッ ツバター 砂糖	筍 長葱 生姜 にんにく レタス 小松菜 人参 えのき	735	2.6	22.2	2.6	○
9 (土)	トマトスパゲッティ シェフサラダ 牛乳	ウインナー 粉チーズ チーズ 卵 牛乳	スパゲッティ 油 オリーブ油 ケチャップ クルトン ドレッシング	玉葱 マッシュルーム ほうれん草 にんにく トマト キャベツ レタス	728	2.9	25.1	2.9	×
11 (月)	チキンカレー ツナと豆のサラダ 牛乳	鶏肉 ツナ 牛乳 ミックスビーンズ	米 じゃが芋 油 トマトピューレ ケチャップ	人参 玉葱 にんにく 生姜 キャベツ ブロッコリー トマト	903	3.1	31.7	3.1	×
12 (火)	ご飯 味噌汁 とんかつ 蓮根と厚揚げの炒め煮 カルシウムヨーグルト	豚肉 厚揚げ 卵 ヨーグルト	米 油 パン粉 小麦粉 砂糖 ごま ごま油	なめこ 大根 青葱 キャベツ 蓮根 人参 小松菜	790	2.6	22.5	2.6	○

日	献立名	材料と体内での働き			栄養量				箸
		血や肉になるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー	たん白質	脂質	食塩相当量	
					kcal	g	g	g	
13 (水)	ジャージャー麺 中華風サラダ 牛乳	豚肉 蒸し鶏 牛乳	蒸し中華麺 油 片栗粉 ドレッシング	玉葱 人参 干椎茸 あさつき コーン 胡瓜 キャベツ 人参	701	2.6	25.1	2.6	○
14 (木)	ご飯 けんちん汁 鮭のコーンマヨネーズ 焼き 南瓜のそぼろあんかけ ヨーグルト	豆腐 鮭 スキムミルク 豚肉 かつお節 ヨーグルト	米 里芋 ごま油 マヨネーズ 砂糖 片栗粉	大根 人参 椎茸 玉葱 コーンクリーム 小松菜 かぼちゃ	750	2.7	20.1	2.7	○
15 (金)	キムチご飯 中華スープ 鶏のから揚げ おまかせサラダ *4C 考案	豚肉 豆腐 鶏肉 卵 かに風味かまぼこ	米 油 砂糖 ごま ごま 油 小麦粉 ドレッシング ピーナッツ	白菜キムチ 人参 生姜 にんにく わかめ えのき 大根 小松菜 コーン	—	—	—	—	○
18 (月)	ご飯 かき玉汁 鯖のごま味噌煮 キャベツとじゃこの和え物	卵 鯖 かつお節 ちりめんじゃこ	米 片栗粉 砂糖 ごま	にら 生姜 小松菜 胡瓜 キャベツ 人参	750	3.3	28.7	3.3	○
19 (火)	ハヤシライス チキン入りサラダ 牛乳 オレンジ	豚肉 蒸し鶏 牛乳	米 油 バター トマトピューレ ケチャップ 砂糖 ドレッシング	玉葱 にんにく 人参 マッシュルーム レタス 胡瓜 トマト オレンジ	818	3.1	26.4	3.1	×

都合により材料を変更する場合があります。ご了承下さい。



3月

今月の献立から

ひじきサラダ

材料	4人分
乾燥ひじき	20g
キャベツ	150g
きゅうり	50g
人参	20g
ツナ缶	50g
【ドレッシング】	
すりごま	大2
マヨネーズ	大3
しょう油	小2

作り方

- ①乾燥ひじきは軽く洗い、水に漬けてもどしたあと、熱湯で茹で、ザルに上げて冷ましておく。
- ②キャベツと人参は4cm長さの細切りにし、それぞれ好みの硬さに茹でてからザルに上げて冷ます。
- ③きゅうりは細切りにする。
- ④【ドレッシング】の材料を合わせる。①、②、③と汁気を軽く切ったツナ缶を加えて、さっと混ぜ合わせる。

☆会食では、『中華ドレッシング』と和えた、中華風ひじきサラダも人気です。

一人分あたり

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量
108kcal	3.6g	116mg	0.8mg	0.8g

日本人と海藻

会食の献立には、たびたび「ひじき」が登場します。ひじきは、漢字で書くと「鹿尾菜」。海の中では、鹿のしっぽのようにフワフワと見えるからでしょうか。昔から日本人に食べられてきた海藻で、伊勢神宮などでは神様に供える食べ物としても大切に扱われ、お寺の精進料理にも重宝されています。

ひじきは波の荒い海岸の岩礁に付着して群生し、海の中では褐色ですが、さっとゆでて天日で乾かすと黒色に変わり、干しひじきとして市販されます。干してあるので保存がきき、1年中食せるわけです。ひじきはミネラル分に富み、食物繊維も豊富なので、積極的に食べたい食品です。

ヒジキを含め、海藻類は、英語で「see weed」。訳せば海の雑草という意味です。つまり、ほとんどの国では、海藻は人間の食べ物としては認められていませんでした。昆布やわかめ、寒天の素となる天草や、あらめ、もずくなど、日本中で様々な海藻を食べてきた日本人には意外な話です。

しかし今では、その栄養価やうまみ成分に注目が集まっています。海藻は味にくせがなく、和風はもちろん、中華風・洋風の料理にもマッチします。家庭でも献立にも取り入れてみませんか。



ひじき

