



# 会食のしおり

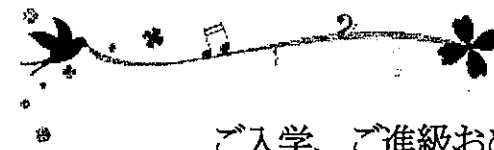
2019年4月献立予定 No.393  
 聖徳大学附属取手聖徳女子中学校・高等学校  
 聖徳大学人間栄養学部人間栄養学科  
 献立作成

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	
3 (水)	赤飯 すまし汁 鶏のから揚げ 切干大根の煮物 フルーツヨーグルト	ささげ はんぺん 鶏肉 卵 さつま揚げ ヨーグルト	米 もち米 小麦粉 ごま 油 砂糖	三つ葉 生姜 にんにく ブロッコリー 切干大根 人参 いんげん	810	27.4	26.4	2.3	○
4 (木)	三色丼 味噌汁 小松菜の煮浸し バナナ	鶏肉 卵 油揚げ	米 砂糖 ごま油	生姜 ほうれん草 キャベツ 玉葱 小松菜 人参 パナナ	700	26.8	15.8	2.8	○
5 (金)	ご飯 わかめスープ 回鍋肉 棒々鶏 ウーロン茶ゼリー	豚肉 蒸し鶏 ゼラチン	米 ごま油 片栗粉 ごま 砂糖 ラー油 油 コンデンスミルク	わかめ えのき 玉葱 キャベツ 赤ピーマン 長葱 にんにく 生姜 胡瓜 レタス 人参	774	32.0	23.6	3.5	○
6 (土)	ポークカレー フレッシュサラダ 牛乳	豚肉 牛乳	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 レタス キャベツ コーン ブロッコリー	843	26.3	28.0	3.5	×
8 (月)	しらすと青菜のご飯 けんちん汁 白身魚のから揚げ ひじきと野菜の和風 マヨネーズ和え グレープフルーツ	しらす 豆腐 白身魚 ちくわ	米 ごま油 油 片栗粉 マヨネーズ	大根の葉 大根 人参 こんにゃく 椎茸 青葱 生姜 レタス トマト ひじき 胡瓜 小松菜 グレープフルーツ	713	27.7	22.8	3.3	○
9 (火)	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜の炒めもの 大根とイカの煮物 カルシウムウエハース	豆腐 豚肉 イカ	米 油 砂糖 カルシウムウエハース	長葱 わかめ キャベツ もやし 玉葱 赤ピーマン 生姜 大根 絹さや	741	28.8	25.7	2.6	○
10 (水)	ライス ブラウンスープ 鮭のガーリック マヨネーズ焼き グリーンサラダ 牛乳	豚肉 鮭 牛乳	米 油 バター 小麦粉 トマトピューレ ケチャップ マヨネーズ アーモンド ドレッシング	玉葱 にんにく マッシュルーム レタス 胡瓜 ブロッコリー	775	33.3	26.8	2.8	×
11 (木)	高菜炒飯 大根と厚揚げのスープ 蒸し鶏の中華風和え物 ドライプレーン	豚肉 卵 厚揚げ 蒸し鶏	米 油 ごま ごま油 片栗粉 砂糖 ラー油	高菜 長葱 生姜 大根 青葱 トマト 青梗菜 もやし ドライプレーン	716	24.1	30.3	2.7	○

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	
12 (金)	ミートソース 茹で野菜サラダ 牛乳	豚肉 チーズ 牛乳	スパゲッティ 油 小麦粉 ケチャップ トマトピューレ じゃが芋 ドレッシング	玉葱 セロリ ピーマン 人参 にんにく 生姜 マッシュルーム 南瓜 ブロッコリー	862	31.5	30.2	2.7	×
15 (月)	ご飯 味噌汁 鶏肉の南蛮漬け ポテトサラダ キウイ	鶏肉 ハム スキムミルク	米 片栗粉 油 砂糖 じゃが芋 ドレッシング マヨネーズ	小松菜 椎茸 長葱 赤ピーマン 唐辛子 生姜 絹さや 胡瓜 コーン 玉葱 レタス キウイ	790	26.1	29.5	3.3	○
16 (火)	ご飯 かき玉汁 鮭の西京焼き 筑前煮 ミニエクレア	卵 鮭 かつお節 鶏肉	米 片栗粉 油 砂糖 ミニエクレア	えのき 小松菜 ほうれん草 筍 ごぼう 蓮根 人参 干椎茸 いんげん	754	34.6	20.3	2.8	○
17 (水)	麻婆豆腐丼 大根の中華風サラダ フルーツヨーグルト	豆腐 豚挽肉 かに風味かまぼこ ヨーグルト	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ドレッシング ピーナッツ	にんにく 生姜 長葱 あさつき 大根 小松菜 水菜	771	27.9	24.3	2.4	○
18 (木)	ご飯 具だくさん味噌汁 鮭のバター醤油焼き 五目金平	厚揚げ 鮭 豚肉	米 バター 油 ごま油 砂糖 ごま	大根 椎茸 青葱 青梗菜 ごぼう 人参 蓮根 こんにゃく いんげん 唐辛子	651	28.8	19.3	2.5	○
19 (金)	ご飯 すまし汁 豚肉とじゃが芋のごま煮 キャベツの酢の物 カルシウムヨーグルト	鮭 豚肉 さつま揚げ ヨーグルト	米 じゃが芋 ごま 油 砂糖	ほうれん草 人参 玉葱 こんにゃく いんげん キャベツ 胡瓜 わかめ	710	26.4	16.4	3.2	○
20 (土)	ジャージャー麺 ナムル 原宿ドッグ	豚肉	中華麺 油 ごま ごま油 片栗粉 砂糖 原宿ドッグ	玉葱 人参 干椎茸 あさつき 小松菜 もやし	670	23.7	25.8	2.8	○
22 (月)	ご飯 豆腐のスープ 鶏肉とナッツの炒め物 春雨サラダ カルシウムヨーグルト	豆腐 鶏肉 ハム 錦糸卵 ヨーグルト	米 片栗粉 ごま油 油 砂糖 カシューナッツ 春雨	絹さや 長葱 玉葱 ピーマン 筍 椎茸 人参 水菜 胡瓜	780	27.3	24.7	3.3	○
23 (火)	パン クリームスープ 白身魚のフライ ツナコーンサラダ	牛乳 ベーコン 白身魚 ツナ	パン ジャム バター 油パン粉 小麦粉 ドレッシング	人参 しめじ 玉葱 ほうれん草 コーン キャベツ レタス 胡瓜	683	25.5	25.9	3.3	×
24 (水)	ご飯 具だくさん味噌汁 豚肉の生姜焼き 小松菜とじゃこの ごま酢和え オレンジ	油揚げ 豚肉 ちりめん じゃこ	米 砂糖 油 ごま	大根 人参 こんにゃく 長葱 玉葱 生姜 キャベツ 小松菜 わかめ もやし オレンジ	755	29.2	28.0	2.6	○
25 (木)	ごはん 中華風コーンスープ 揚げ鮭の中華あんかけ 青梗菜のピーナッツ和え カルシウムウエハース	卵 鮭	米 片栗粉 油 砂糖 ごま ピーナッツバター ピーナッツ カルシウムウエハース	コーンクリーム コーン 生姜 セロリ 赤ピーマン にんにく 青梗菜 人参 もやし	782	28.0	26.8	3.1	○

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 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	
25 (木)	ごはん 中華風コーンスープ 揚げ餅の中華あんかけ 青梗菜のピーナッツ和え カルシウムウエハース	卵 鯖	米 片栗粉 油 砂糖 ごま ピーナッツバター ピーナッツ カルシウムウエハース	コーンクリーム コーン 生姜 セロリ 赤ピーマン にら 長葱 にんにく 青梗菜 人参 もやし	782	28.0	26.8	3.1	
26 (金)	筍ごはん すまし汁 メンチカツ 五目豆 柏餅	油揚げ 豚肉 牛肉 大豆	米 パン粉 砂糖 小麦粉 油 柏餅	筍 えのき 人参 玉葱 キャベツ 蓮根 ごぼう こんにゃく 干椎茸	885	24.8	23.7	3.5	
27 (土)	創立記念日								
29 (月)	昭和の日								
30 (火)	休日								

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。



ご入学、ご進級おめでとうございます。

心よりおよろこび申し上げます。

### 【今月の食生活】

#### 会食について

新学期が始まり、今月から3年間又は6年間、皆と一緒に昼食をいただくことになります。この昼食は、「給食」とは言わず「会食(かいしょく)」と呼んで、教育的要素を盛り込んだものです。会食を頂くのは、食事をするためにだけに用意された場所「食堂(じきどう)」です。学園の皆が一堂に介し、ここで食事をともにします。「食堂(じきどう)」と呼ぶのは、ここが修行のための「道場」と考えられ、小笠原流礼法にのっとった食事マナーの習得、残さず食べて健康を維持すること、食文化の伝承を目標としているからです。

会食で関心の深いことは、メニューでしょう。どのような料理が出てくるのか、気になることと思います。

会食の献立は、一ヶ月単位でたて、季節の野菜や行事などを組み込んだ様々な料理が提供されます。主食は、30年前に会食が始まったころからご飯が中心で、おかずは和風、洋風、中国風とバリエーションに富んでいます。めん類やパン食、丼ご飯の場合もあります。さらにリクエスト献立といって、生徒の皆さんや先生方のご希望が取り入れられる日もあります。

成長期に欠かせない乳製品、人気の手作りデザートも出されます。

大人で頂く会食の最大の特徴は、炊飯器に入った炊き立てのご飯と汁物、温かいおかずです。様々な料理や食品に触れて、楽しい食事時間を過ごしましょう。

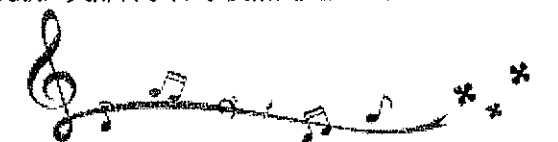
栄養素の目標量は下記の通りです。参考にしてください。

ご意見、ご要望がありましたら担任の先生を通してお寄せください。

#### 中・高生昼食の給与栄養目標量

	身体活動 レベル	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	VA	B1	B2	C
		kcal	g	g	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg
中学生	II	783	24~37	16~25	363	4	270	0.5	0.6	30
高校生	II									

(日本人の食事摂取基準 2015 年度版、文部科学省:学校給食実施基準より)



4月 今月の献立から

## 回鍋肉(ホイコウロウ)

材料 4人分	
豚肉(切り落とし)	300g
塩	少々
A こしょう	少々
酒	大さじ1
かたくり粉	小さじ2
キャベツ	300g
赤パプリカ	60g
長ねぎ	1本
にんにく	1かけ
しょうが	1かけ
炒め油	大さじ2
甜麺醤	大さじ3
B 豆板醤	小さじ1/3
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
ごま油	小さじ1

#### 作り方

- ① 豚肉は一口大に切り、Aをもみ込む。かたくり粉もまぶしておく。
- ② キャベツは一口大の四角に切る。赤パプリカは薄切りにする。長ねぎは斜め薄切りにする。にんにくと生姜は、みじん切りにする。
- ③ 調味料Bは合わせておく。
- ④ フライパンに炒め油を入れ、①の豚肉を入れて焼き付けるように炒め、豚肉の色が変わったら油を切って取り出す。
- ⑤ ④のフライパンへにんにく・しょうが・長ねぎを加えて炒め、キャベツと赤パプリカも加える。
- ⑥ ⑤にBを加えて、④の豚肉を戻し、キャベツがしんなりするまで強火で炒め、香りづけにごま油を加える。

\*手軽に作れるよう、豚肉はブロック肉を使わずに切り落とし肉を使っています。

\*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
280kcal	13.9g	48mg	1.0mg	1.7g

