

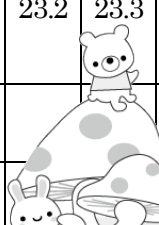
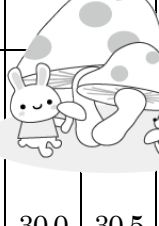


会食のしおり

2019 年 11 月献立予定 No399
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

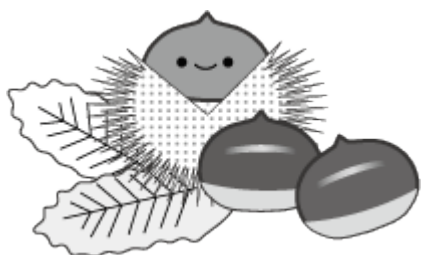
日	献立名	材 料 と 体 内 で の 働 き			栄 養 量				箸
		血や肉になるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	エネ ルギ ー	たん 白質	脂質	食塩 相当 量	
					kcal	g	g	g	
1 (金)	ハヤシライス チキン入りサラダ 牛乳	豚肉 蒸し鶏 牛乳	米 油 バター 砂糖 トマトピューレ ケチャップ ドレッシング	玉葱 にんにく 人参 マッシュルーム キャベツ 胡瓜 玉葱 トマト	795	30.2	26.4	3.1	×
2 (土)	ご飯 すまし汁 鶏肉のから揚げ 切り干大根の煮物 ミニエクレア *5-A 考案*	豆腐 鶏肉 さつま揚げ	米 里芋 油 砂糖 ミニエクレア	大根 人参 ごぼう こんにゃく 青葱 キャベツ もやし 切り干大根 いんげん	—	—	—	—	○
4 (月)	文化の日 振替休日								
5 (火)	ご飯 味噌汁 鯉のから揚げ 野菜の味噌マヨネーズ和え カルシウムヨーグルト	油揚げ 鯉 ハム かつお節 ヨーグルト	米 片栗粉 油 マヨネーズ	大根の葉 大根 生姜 青梗菜 もやし ブロッコリー 人参 蓮根	733	30.0	22.8	2.6	○
6 (水)	チキンピラフ 野菜スープ ツナと豆のサラダ 飲むヨーグルト	鶏肉 ツナ ミックス 豆 飲むヨーグルト	米 バター 油 じゃが芋	玉葱 人参 ピーマン マッシュルーム パセリ 白菜 セロリ キャベツ ブロッコリー	712	25.5	16.2	3.1	×
7 (木)	ご飯 味噌汁 和風ハンバーグ 三色胡麻和え	厚揚げ 鶏肉	米 里芋 パン粉 砂糖 油 片栗粉 ごま	青葱 玉葱 えのき しめじ 赤パプリカ 大根 ほうれん草 人参 もやし ブロッコリー	718	26.9	23.5	3.3	○
8 (金)	ご飯 清汁 鯉のもみじ焼き 五目豆 ジョア	油揚げ 鮭 大豆	米 マヨネーズ 油 砂糖 ごま油 片栗粉	椎茸 三つ葉 人参 ほうれん草 もやし 塩昆布 蓮根 ごぼう こんにゃく 干椎茸	756	36.8	16.3	3.0	○
9 (土)	揚げパン シチュー 卵サラダ リンゴジュース *5-B 考案*	きな粉 鶏肉 牛乳 スキムミルク 卵 チーズ	パン 油 砂糖 じゃが芋 バター 小麦 粉 ホワイトソース ドレッシング リンゴジュース	玉葱 人参 いんげん ブロッコリー カリフラワー コーン	—	—	—	—	×
11 (月)	ご飯 味噌汁 豚肉と蓮根のごま煮 大学芋 カルシウムヨーグルト	豚肉 さつま揚げ ヨーグルト	米 ごま 油 砂糖 さつま芋	わかめ えのき 蓮根 人参 玉葱 こんにゃく いんげん	778	25.3	21.3	2.9	○



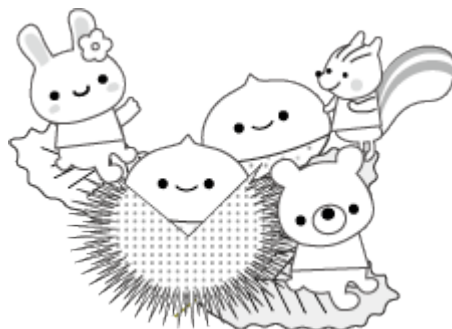
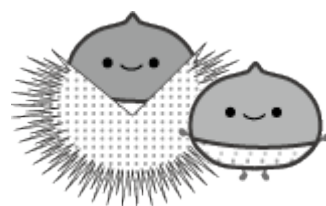
日	献立名	材 料 と 体 内 で の 働 き			栄 養 量				箸
		血や肉になるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	エネ ルギ ー	たん 白質	脂質	食塩 相当 量	
					kcal	g	g	g	
12 (火)	しらすと青菜のご飯 味噌汁 揚げ魚の野菜あんかけ 肉じゃが カルシウムウエハース	しらす 油揚げ 白身魚 豚肉	米 ごま油 油 片栗粉 砂糖 じゃが芋 カルシウムウエハース	大根の葉 なめこ 絹さや 赤パプリカ 長葱 玉葱 人参 しらたき いんげん 青葱	721	31.3	19.8	3.1	○
13 (水)	茨城県民の日								
14 (木)	ご飯 中華風卵スープ 豚肉の炒め物 青梗菜の中華風和え物 カルシウムヨーグルト	卵 蒸し鶏 豚肉 ヨーグルト	米 ごま油 砂糖 油 片栗粉 ピーナッツ	木耳 玉葱 ピーマン 生姜 にんにく 青梗菜 もやし	795	31.3	29.0	2.6	○
15 (金)	鮭の混ぜ寿司 さつま汁 大根のそぼろあんかけ ジョア	鮭 鶏肉 豚肉	米 砂糖 ごま さつま芋 片栗粉	蓮根 枝豆 ごぼう 大根 絹さや	734	30.6	14.7	2.7	○
16 (土)	中華風そぼろ丼 パンサンスー 拌三絲 牛乳	豚肉 ハム 錦糸卵 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 ケチャップ	玉葱 生姜 にんにく 青梗菜 もやし 胡瓜	717	27.4	23.2	3.0	○
18 (月)	豚バラキムチ丼 粟米湯 棒棒鶏 はちみつレモンゼリー	豚肉 卵 蒸し鶏	米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 ごま ラー油 はちみつレモンゼリー	白菜キムチ 人参 生姜 コーンクリーム コーン 胡瓜 キャベツ にんにく 長葱	736	22.3	18.5	2.6	○
19 (火)	ご飯 味噌汁 鯖のカレー風味焼き 青菜としらすの卵とじ カフェゼリー	鯖 しらす 卵	米 じゃが芋 砂糖 カフェゼリー	えのき わかめ 生姜 青海苔 小松菜 人参 玉葱	700	32.7	17.7	3.0	○
20 (水)	焼豚と小松菜の炒飯 豆腐の中華スープ ナムル 飲むヨーグルト	焼豚 卵 豆腐 飲む ヨーグルト	米 油 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま	小松菜 長葱 にんにく 生姜 筍 もやし 胡瓜 人参	708	25.4	17.4	3.4	○
21 (木)	ライス コーンスープ チキンカツ コールスローサラダ りんご	牛乳 スキムミルク 鶏肉 大豆	米 パン粉 小麦粉 バター 油 ケチャップ マヨネーズ ドレッシング グ	小松菜 キャベツ コーン ブロッコリー りんご	750	23.2	23.3	2.1	×
22 (金)	聖徳祭 代休								
23 (土)	勤労感謝の日								
25 (月)	ライス チキンとキャベツのスープ 白身魚のフライ ミニサラダ 牛乳	鶏肉 白身魚 卵 ヨーグルト 牛乳	米 パン粉 小麦粉 油 ドレッシング マヨネーズ	キャベツ 玉葱 人参 南瓜 ブロッコリー	813	30.0	30.5	2.4	×
26 (火)	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き きのこのごま酢和え キウイ	厚揚げ 豚肉 かまぼこ	米 里芋 砂糖 油 ごま	青葱 玉葱 赤パプリカ 生姜 キャベツ もやし しめじ えのき 小松菜 キウイ	761	30.9	25.8	2.8	○



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	
27 (水)	ご飯 春雨スープ 青椒肉絲 中華風サラダ ヨーグルト 	豚肉 ヨーグルト	米 春雨 ごま油 片栗粉 油 砂糖 ごまドレッシング	小松菜 長葱 人参 生姜 玉葱 ピーマン 筍 大根 胡瓜 もやし 海藻ミックス 生姜	733	24.3	25.5	3.0	○
28 (木)	ご飯 味噌汁 コロッケ イカリングフライ 里芋と豚肉の炒め煮 カルシウムウエハース	豆腐 イカ 豚肉 卵	米 ジャガ芋 砂糖 小麦粉 パン粉 油 里芋 カルシウムウエハース	しめじ 絹さや 人参 玉葱 コーン グリンピース キャベツ もやし 長葱 こんにゃく にんにく 生姜 いんげん	764	21.9	15.8	2.8	○
29 (金)	さつま芋おこわ 清汁 鯖の柚香焼き 厚揚げと野菜の味噌炒め	豆腐 鯖 鰹節 厚揚げ	米 もち米 さつま芋 ごま 油	小松菜 キャベツ ピーマン 玉葱 人参 生姜 柚	736	28.6	22.8	2.9	○
30 (土)	チキンカレー シーザーサラダ 牛乳	鶏肉 粉チーズ 牛乳	米 ジャガ芋 油 ケチャップ トマトピューレ ドレッシング	人参 玉葱 にんにく 生姜 キャベツ 胡瓜 ブロッコリー コーン	822	25.2	30.9	2.7	×



都合により材料を変更する場合があります。ご了承ください！





秋味（あきあじ）それは「鮭」のことです



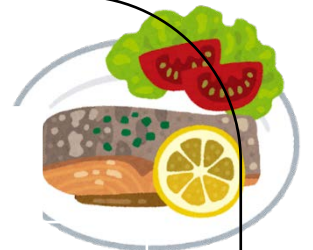
今月の献立のお料理には、「鮭のもみじ焼き」があります。鮭は秋が旬の魚で、流通するものは、シロサケ、アキサケ、アキアジの名であることも多いです。とくに「アキアジ」は、北海道の先住民族であるアイヌの人たちがそのように呼んでいたことに由来すると言われていています。アイヌの人たちにとって、鮭はもっとも大切な魚で、秋に収穫して食し、さらに燻製や乾燥、凍らせるなど様々に保存しました。そして、皮や骨まで利用したのです。東日本全域では、塩を使い新巻きサケにしたものを「年取り魚」とも言い、正月の魚としてなくてはならないものです。輸入物も出回っており、南米大陸のチリからのものが多いです。

鮭の身が赤いのは、餌としているエビやカニなどの甲殻類の外殻に含まれるアスタキサンチンによります。しかし産卵直前には皮膚と卵に赤色が移り、身は本来の白っぽいものになります。つまりいくらは赤くなり、その時身の赤さは薄れる、ということです。アスタキサンチンは抗酸化作用などが注目され、多くのサプリメントや健康食品に利用されています。化粧品にも利用されています。

11月

今月の献立から

サケのもみじ焼き



材 料	4 人分
生サケ切り身	4切れ
（1切れ 70g）	
清酒	大 2/3
食塩	少々
こしょう	少々
にんじん	25g
マヨネーズ	大 1
白みそ	大 2
片栗粉	小 1 1/2

作り方

- ① サケに塩、こしょう各少々と酒で下味をつける。
- ② にんじんは皮をむき、すりおろしておく。
- ③ ②、マヨネーズ、白みそ、片栗粉を混ぜ合わせる。
- ④ サケの水分をよくふき取り、③のタレを載せる。オーブンシートをしいた天板に並べる。
- ⑤ オーブントースターで 10 分～15 分焼く。焦げそうなら上にアルミホイルをふんわりとかぶせる。

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
125kcal	16.5g	18mg	0.6g	0.9g

