

会食のしおり

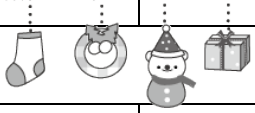


2019年12月献立予定 No.400

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	たん	脂質	食塩	
					ルギ	白質		相当	
kcal	g	g	g						
2 (月)	ご飯 中華風卵スープ 揚げシューマイ 八宝菜	卵 厚揚げ シューマイ エビ なると うずら卵	米 じゃが芋 油 片栗粉 ごま油 砂糖	にら 青梗菜 もやし 小松菜 赤パプリカ 玉葱 筍 干椎茸	710	25.0	21.2	3.1	○
3 (火)	ご飯 味噌汁 白身魚のピリ辛焼き 野菜とちくわのごま和え カルシウムヨーグルト	白身魚 ちくわ ヨーグルト	米 片栗粉 油 じゃが芋 砂糖 ごま	大根 青梗菜 青海苔 ほうれん草 人参 もやし	776	32.5	21.2	3.1	○
4 (水)	ミートソーススパゲッティ クラッカーサラダ 牛乳	豚肉 大豆 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 クラック ー ドレッシング	玉葱 しめじ セロリ 人参 にんにく 生姜 キャベツ 胡瓜 コーン	778	30.7	22.4	2.4	×
5 (木)	ご飯 中華風コーンスープ 揚げ鯖の中華あんかけ 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 ピーナッツバター 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 生姜 青梗菜 人参 もやし	782	28.0	26.8	3.1	○
6 (金)	きなこ揚げパン 具だくさんコンソメスープ しゃぶしゃぶサラダ *5-C 考案*	きなこ 豚肉	パン 油 砂糖 じゃが芋 ドレッシング ごま	小松菜 しめじ 玉葱 白菜 えのき ほうれん草 人参	-	-	-	-	×
7 (土)	会食なし								
9 (月)	ご飯 豚汁 鯖の味噌煮 じゃが芋のピリ辛 そばろあんかけ カルシウムウエハース	豚肉 鯖	米 砂糖 ごま じゃが芋 片栗粉 カルシウムウエハース	大根 人参 小松菜 長葱 生姜 柚 白菜 塩昆布 いんげん 玉葱	758	31.2	22.2	2.8	○
10 (火)	細切り肉入り焼きそば 中華風海藻サラダ 原宿ドッグ	豚肉 蒸し鶏	中華麺 油 砂糖 片栗粉 ごま ドレッシング 原宿ドッグ	もやし 人参 干椎茸 玉葱 筍 青梗菜 生姜 にんにく 海藻 ミックス 生姜 大根 胡瓜 コーン	743	28.7	29.3	3.2	○
11 (水)	ご飯 清汁 豚肉の味噌漬焼き ポテトサラダ	豚肉 ハム チーズ スキムミルク	米 麩 片栗粉 油 じゃが芋 ドレッシング マヨネーズ	しめじ かぶ 青葱 小松菜 もやし 人参 胡瓜 玉葱	771	29.1	27.4	3.3	○
12 (木)	ドライカレー じゃこサラダ 飲むヨーグルト	豚肉 大豆 ちりめ んじゃこ 飲むヨー グルト	米 油 小麦粉 ケチャッ プ トマトピューレ アー モンド ドレッシング	玉葱 人参 ピーマン にんにく キャベツ 大根	771	31.3	19.1	3.2	×

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 (金)	ご飯 豆腐と小松菜のとろみスープ 白身魚のフライ 五目きんぴら カルシウムヨーグルト	豆腐 白身魚 卵 ヨーグルト 豚肉	米 片栗粉 パン粉 小麦粉 油 マヨネーズ じゃが芋 ごま油 砂糖 ごま	小松菜 玉葱 青海苔 ごぼう 人参 蓮根 こんにゃく いんげん	748	21.6	19.2	2.9	○
14 (土)	会食なし 								
16 (月)	ご飯 清汁 鶏肉の甘味噌焼き 蓮根とひじきのサラダ みかん	鶏肉 大豆 鰹節	米 砂糖 マヨネーズ ごま	人参 長葱 絹さや 玉葱 にんにく 小松 菜 蓮根 ひじき コーン 胡瓜 みかん	752	29.8	16.9	2.8	○
17 (火)	ご飯 鶏ごぼう汁 野菜と豚肉のカレー風味炒め さつまいもの素揚げ	鶏肉 豚肉	米 ごま油 油 片栗粉 砂糖 さつまいも	ごぼう 青葱 人参 生姜 青梗菜 しめじ 大根 長葱	787	26.7	21.8	2.4	○
18 (水)	ご飯 豆腐のスープ 鶏肉とナッツの炒め物 春雨サラダ ジョア	豆腐 鶏肉 ハム 錦糸卵	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 生姜 人参 小松菜 胡瓜	839	29.7	27.1	3.0	○
19 (木)	ご飯 具だくさん味噌汁 鮭のバターしょうゆ焼き 肉じゃが	厚揚げ 鮭 豚肉	米 バター 油 じゃが芋 砂糖	大根 椎茸 青葱 ほうれん草 えのき 玉葱 人参 しらたき いんげん	732	33.7	19.9	2.8	○
20 (金)	パン クリームスープ 鶏肉のディアブル風 スパゲッティソテー クリスマスゼリー	ベーコン 牛乳 鶏肉 チーズ 豆乳	パン ジャム バター 油 小麦粉 パン粉 スパゲッティ じゃが芋 ケチャップ 砂糖	人参 キャベツ 玉葱 セロリ ブロッコリー 椎茸 ピーマン コーン いちご果汁 寒天	820	31.3	28.5	3.6	×

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。





クリスマスのお料理とお菓子

12月25日は、クリスマスです。キリスト教では、この日をイエスキリストが生まれた日としています。しかし当時の暦と現在とは異なることを考えると、本当にキリストが生まれたその日であったかどうかは定かではありません。現在では、キリスト教徒の居る世界の様々な国でクリスマスは祝われています。

ヨーロッパには特にキリスト教徒が多く、食文化にも影響を与えています。今回のレシピの様に、鶏肉などを食べる場合もあるようです。

また、日本ではクリスマスケーキといえば、スポンジケーキにフワフワの生クリームとイチゴがトッピングされたものが思いだされるでしょう。実はこのタイプのクリスマスケーキは、日本人の考えたものです。今ではクリスマスケーキに合わせて、全国でイチゴをハウス栽培しているほどです。

最近では、ドイツのシュトーレンを見かけるようになりました。バターたっぷりに入ったイースト生地、ドライフルーツとナッツ、スパイスをたくさん入れ、じっくりと焼いたもの。焼きたてに溶かしバターを塗り、砂糖をたっぷりとまぶします。ラップやポリ袋がなかった時代、表面のバターと砂糖で乾燥や腐敗を防いでいたのです。このケーキはクリスマスの約1か月前に焼き、薄くスライスして、少しずつお茶の時間に楽しむそうです。クリスマス当日を待ちながら過ごす「待降節」のお菓子でもあるのです。





12月

今月の献立から

鶏肉のディアブル風

作り方

- ① 鶏もも肉を4等分に切り、**A**を加えて、下味をつけておく。
- ② ①に小麦粉をまぶす。フライパンに油を熱し、薄いきつね色になるように両面を焼き、蓋をして肉の中心まで火を通す。
- ③ ②の肉の上に生パン粉と粉チーズをのせる。
- ④ 170℃に予熱したオーブン又はオーブントースターで、生パン粉がきつね色になるまで焼く。
焦げやすいのでアルミホイルをふんわりかぶせるとよい。
- ⑤ お皿に盛り付け、ゆでたブロッコリーやミニトマトなどを添える。

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
187kcal	13.0g	29mg	0.5g	1.0g

材 料 4人分

鶏もも肉	1枚
(1枚=300g位)	
食塩	小1/3
A こしょう	少々
マスタード	小1
ウスターソース	小1
小麦粉	大2
油	小1
生パン粉	12g
粉チーズ	8g
ミニトマト	適量
ブロッコリー	適量

