



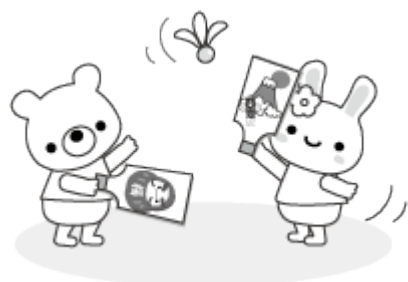
会食のしおり



2019年1月献立予定 No.401
 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	
10 (金)	ご飯 豚汁 白身魚のフライ 厚揚げと野菜の煮びたし 白玉ぜんざい	豚肉 豆腐 白身魚 厚揚げ	米 里芋 パン粉 小麦 粉 油 砂糖	大根 こんにゃく ごぼう 人参 しめじ ブロッコリー 白菜	766	25.0	20.3	2.3	○
11 (土)	クリームスパゲッティ シーザーサラダ はちみつレモンゼリー	シーフードミックス 鶏肉 牛乳 スキムミルク ハム	スパゲッティ 油 ホワ イトソース クルトン ドレッシング はちみつレモンゼリー	玉葱 ほうれん草 キャベツ 胡瓜 ブロッコリー	817	28.3	25.3	2.6	×
13 (月)	🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 成人の日 🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸								
14 (火)	ジャージャー麺 中華風サラダ 牛乳	豚肉 大豆 ツナ 牛乳	中華麺 油 片栗粉 ドレッシング	玉葱 人参 干椎茸 絹さや コーン もやし 青梗菜	711	31.4	23.8	3.0	○
15 (水)	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜の炒め物 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 椎茸 生姜 キャベツ もやし 玉葱 赤パプリカ 大根 いんげん	732	30.6	24.5	3.2	○
16 (木)	チキンカツバーガー マカロニ入りチャウダー ツナと大根のサラダ	鶏肉 ベーコン ツナ 牛乳	パン 油 じゃが芋 パン粉 小麦粉 バター マカロニ アーモンド ドレッシング	キャベツ 赤パプリカ 玉葱 マッシュルーム 大根 胡瓜	715	27.8	34.5	2.8	×
17 (金)	ご飯 わかめスープ 鯖の味噌煮 大根のサラダ (カシウムウエハース) *4-B 考案*	肉団子 鯖 かま風味かまぼこ	米 ごま油 砂糖 マヨネーズ ドレッシング カルシウムウエハース	わかめ 玉葱 生姜 小松菜 もやし 大根 胡瓜	—	—	—	—	○
18 (土)	🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 会食なし 🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸								
20 (月)	豚肉と厚揚げのキムチ丼 春雨スープ 野菜の梅マヨネーズ和え 飲むヨーグルト	豚肉 厚揚げ ちくわ 飲むヨーグルト	米 春雨 ごま マヨネーズ	白菜 白滝 椎茸 白菜キムチ 小松菜 長葱 人参 もやし ほうれん草 梅干し	800	31.1	20.7	3.8	○
21 (火)	ご飯 五目汁 鮭の西京焼き マセドアンサラダ	なると 鮭 かつお節 チーズ スキムミルク	米 じゃが芋 ドレッシング マヨネーズ	かぶ しめじ ごぼう 長葱 小松菜 人参 いんげん	700	28.8	16.9	3.2	○
22 (水)	ご飯 味噌汁 肉と豆腐のうま煮 野菜のごま酢和え グレープフルーツ	豚肉 豆腐 ちくわ	米 里芋 油 砂糖 ごま	わかめ 長葱 白滝 えのき 椎茸 いんげん もやし 小松菜 人参 グレープフルーツ	698	26.4	20.6	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	たん 白質	脂質	食塩 相当 量	
					kcal	g	g	g	
23 (木)	ご飯 スーラータン 酸辣湯 チンジャオロースー 青椒肉絲 大学芋	鶏肉 厚揚げ 卵 豚肉	米 ラー油 砂糖 片栗粉 油 さつま芋	生姜 きくらげ ピーマン 小松菜 筍	813	27.7	29.5	2.4	○
24 (金)	ご飯 味噌汁 鯖の香味焼き ひじきとさつま揚げの煮物 カルシウムヨーグルト	鯖 かつお節 さつま揚げ ヨーグルト	米 油 砂糖	小松菜 しめじ 長葱 生姜 ブロッコリー ひじき 人参 絹さや	757	31.8	22.1	3.2	○
25 (土)	きな粉揚げパン 鶏肉のホワイトシチュー クルトン入りサラダ オレンジジュース *4-C 考案*	きな粉 牛乳 スキムミルク 鶏肉 チーズ	パン 油 バター 小麦 粉 ホワイトソース 砂糖 ジャガ芋 クルトン ドレッシング ジュース	玉葱 ブロッコリー キャベツ コーン いんげん 人参	—	—	—	—	×
27 (月)	ご飯 小松菜と里芋の中華スープ 白身魚のチリソース 大根の中華風サラダ マンゴープリン	白身魚 蒸し鶏	米 里芋 片栗粉 油 ケチャップ ごま油 ドレッシング ピーナッツ マンゴープリン	小松菜 干椎茸 長葱 生姜 にんにく 青梗菜 大根 キャベツ	705	28.0	19.1	2.3	○
28 (火)	ポークカレー フレンチサラダ カフェゼリー	豚肉 チーズ スキムミルク ミックス豆	米 ジャガ芋 油 トマ トピューレ ケチャップ ドレッシング カフェゼリー	人参 玉葱 にんにく 生姜 キャベツ ブロッコリー コーン	819	25.6	27.2	2.8	×
29 (水)	ご飯 味噌汁 和風ハンバーグ 三色ごま和え	厚揚げ 鶏肉	米 油 片栗粉 マヨネーズ パン粉 砂糖 ごま	キャベツ 玉葱 大根 ブロッコリー ほうれん 草 人参 もやし	732	26.0	25.5	3.1	○
30 (木)	ご飯 白菜のミルクスープ ユニオンチー 油淋鶏 小松菜とじゃこの中華和え	ハム 牛乳 鶏肉 スキムミルク 卵 ちりめんじゃこ	米 片栗粉 油 ごま油 砂糖 ごま	白菜 干椎茸 にんにく 生姜 長葱 キャベツ 玉葱 胡瓜 小松菜 人参	768	29.7	27.7	2.9	○
31 (金)	ご飯 味噌汁 鯖のから揚げ 筑前煮 カルシウムヨーグルト	鯖 鶏肉 ヨーグルト	米 麩 片栗粉 油 砂糖	ほうれん草 もやし 生姜 キャベツ 筍 ごぼう 蓮根 人参 干椎茸 いんげん	749	29.4	22.5	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。





お雑煮のいろいろ



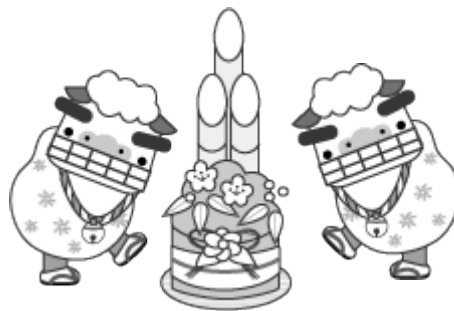
お正月に食べる料理の代表に、お雑煮があります。みなさんの家で食べるお雑煮は、どのようなものでしょうか。お雑煮には必ずお餅が入り、おつゆがはられています。それ以外には特に約束事はありません。全国に様々なお雑煮があります。

お餅は、今では1年中購入できますが、昔は「餅つき」をして用意するものでした。もち米を一晩浸水させ、2時間近くも蒸して軟らかくなったら、熱々を杵と臼を使って搗き、冷めないうちに丸めます。餅つきには精白したもち米をたくさん使うので、お餅そのものが最高の「ごちそう」であり、そのために神様への供え物としたのです。一つずつ丸める丸餅と、平らに伸ばしてから四角く切る角餅とがあります。

「雑煮」という言葉が歴史史料に見られ始めるのは、室町時代の武家の食事からです。その頃、しょう油は一般的ではなかったので、味付けはみそ味のみでした。そして、庶民にもお雑煮が一般的になったのは江戸時代以降です。

東京を含む関東地域は、しょう油味のお雑煮が一般的ですが、お雑煮発祥の地と考えられている関西地区（大坂・京都・奈良・和歌山・兵庫など）では、麴をたっぷり使った塩分の少ない白みそを使ったお雑煮が普通です。

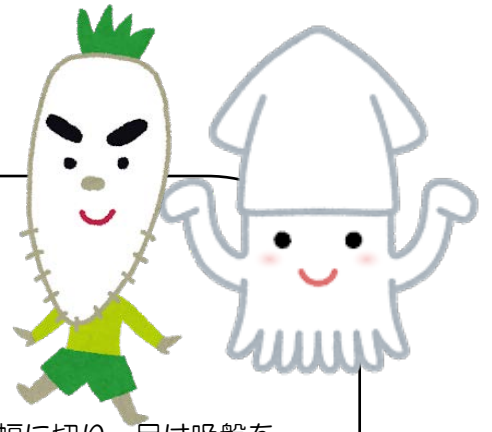
お雑煮は、家の味が子供に伝えられる料理です。味付け・具材などそれぞれの家庭でのこだわりを調べてみるのもよいと思います。



1月

今月の献立から

大根とイカの煮物



材 料 4人分

大根 300g
いか 1 ぱい
いんげん 60g
【煮汁】
酒 大 1
砂糖 大 1 と 1/3
しょうゆ 大 1
塩 少々
だし汁 1 と 1/2 カップ

作り方

- ① イカは内臓を取り除き、筒は 2 cm 幅に切り、足は吸盤をきれいに洗い、1 本ずつ切り離す。
- ② 大根は 2 cm 厚さのいちょう切りにして下茹でする。
- ③ いんげんは熱湯で色よく茹でする。
- ④ 鍋に【煮汁】を入れて煮立て、①のイカをさっと煮て取り出し、②の大根を入れる。煮立ったら弱火にし、落し蓋をして 15 分煮る。
- ⑤ ④のイカを戻し入れ、煮汁が少なくなるまで煮詰める。最後に③のいんげんを加える。

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
58kcal	6.2g	28mg	0.3mg	1.0g

