

# 会食のしおり



2020年6月献立予定 No.403  
 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	
22 (月)	ミートソースパグッティ シーザーサラダ 飲むヨーグルト	豚肉 大豆 蒸し鶏 粉チーズ 飲むヨーグルト	スパゲッティ 油 小麦粉 ケチャップ トマトピューレ 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 ブロッ コリー	808	33.3	19.9	3.0	×
23 (火)	中華丼 中華風サラダ 飲むヨーグルト	豚肉 イカ エビ うずら卵 ツナ ミックス豆 飲むヨーグルト	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	白菜 人参 玉葱 筍 干椎茸 ピーマン キャ ベツ 小松菜 コーン	830	32.2	22.4	3.2	○
24 (水)	ハヤシライス ツナサラダ 牛乳	豚肉 ツナ 牛乳	米 油 バター 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 しめじ キャベツ 胡瓜 コーン	796	30.6	26.5	3.1	×
25 (木)	ジャージャー麺 棒々鶏 ライチゼリー	豚肉 大豆 蒸し鶏	中華麺 油 片栗粉 ごま ラー油 ごま油 砂糖 ライチゼリー	玉葱 人参 干椎茸 いんげん あさつき 胡瓜 青梗菜 もやし にんにく 長葱	726	34.6	23.5	3.3	○
26 (金)	ポークカレー コールスローサラダ 牛乳	豚肉 チーズ 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 キャベツ コーン ブロッコリー	866	28.5	29.8	3.6	×
27 (土)	細切り肉入り焼きそば 大根の中華風サラダ 原宿ドッグ	豚肉 カニ風味かまぼこ	中華麺 油 砂糖 片 栗粉 ごま油 ピーナ ッツ 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 大根 キャベツ	708	27.2	25.7	3.4	○
29 (月)	和風ビビンバ丼 ニラ玉スープ 揚げシュウマイ 飲むヨーグルト	豚肉 豆腐 卵 シュウマイ 飲むヨーグルト	米 油 ごま油 片栗粉 ごま	ごぼう にんにく 生姜 人参 もやし 小松菜 白菜キムチ たくあん ニラ 玉葱 キャベツ	801	33.4	19.4	3.3	○
30 (火)	パン 鶏肉のブラウンシチュー ミックスサラダ 牛乳	鶏肉 チーズ ハム 牛乳	パン ジャム じゃが 芋 油 バター 小麦 粉 ケチャップ トマ トピューレ ドレッシ ング	玉葱 人参 ブロッコリ ー キャベツ 胡瓜	783	28.5	36.3	3.1	×

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。





ご入学、ご進級おめでとうございます。

心よりお喜び申し上げます。

## 会食について



ようやく会食が始められると心待ちにしていたのですが、全学年で一緒に昼食をいただくのはもう少し先になりそうです。楽しく美味しく食べて頂けるよう願っています。

本校の昼食は、「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。

大人数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)



6月

今月の献立から スパゲッティミートソース（大豆入り）

**材 料** 4人分

スパゲッティ	360g
サラダ油	大1弱
《ソース》	
豚挽き肉	150g
大豆の水煮	150g
玉葱	180g
人参	60g
セロリ	20g
ピーマン	20g
にんにく	5g
生姜	5g
サラダ油	大2/3
小麦粉	大1
ケチャップ	100g
トマトピューレ	100g
ウスターソース	大1弱
酒(赤ワイン)	小1
スープ	200cc
マッシュルーム(水煮)	20g
塩	少々
こしょう	少々
ローリエ	1枚
粉チーズ	適宜

**作り方**

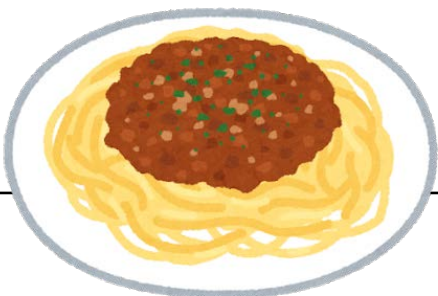
《ソースを作る》

- ① 玉葱、人参、セロリ、ピーマン、にんにく、生姜はそれぞれみじん切りにする。
- ② 厚手の鍋にサラダ油を熱し、玉葱をじっくり炒める。少し茶色になったら、にんにく、生姜、人参、セロリ、ピーマンを加え、炒める。
- ③ ②に豚挽き肉を加え、肉の色が変わるまでよく炒め、大豆の水煮を加える。
- ④ ③に小麦粉を少しずつふり入れ、更に炒める。  
注意！小麦粉を一度に入れるとダマがでやすいため、少しずつ加えながら混ぜる
- ⑤ ④にピューレを加え炒め、酸味をとばす。
- ⑥ 酒、ケチャップ、スープを加えて、ローリエ、スライスしたマッシュルーム、水気を切った大豆の水煮を入れ、濃度がつくまで（30～40分）煮込む。
- ⑦ ウスターソース、塩、こしょうで味を整える。

《スパゲッティを茹でる》

- ① スパゲッティは、たっぷりの湯に塩（分量外、湯の1%程度）を加えて茹でる。
- ② 熱いうちに油（又はバター）をまぶす。
- ③ スパゲッティを皿に盛り、ミートソースをかけ、粉チーズをふりかける。

\*大豆の水煮は刻んでから加えると、ひき肉と混ぜて食べやすくなります。



\*1人分あたり\*

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	塩分
603kcal	25.8g	88mg	3.1mg	2.0g

