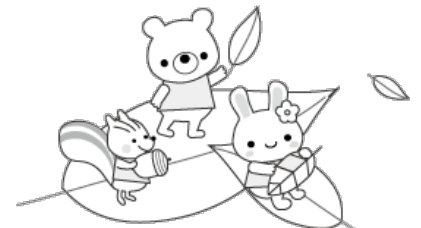


# 会食のしおり

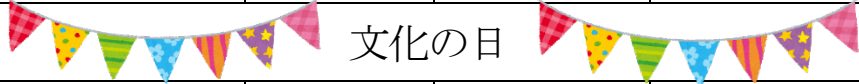


2020年11月献立予定 No.407

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	
2 (月)	パン ポトフ 鮭のムニエル きのこのクリームソース コールスローサラダ	ウィンナー 鮭 大豆 チーズ 牛乳 スキムミルク	パン 油 小麦粉 ホワイトソース缶 ジャム ドレッシング	玉葱 人参 南瓜 しめじ 椎茸 マッシュルーム ほうれん草 キャベツ コーン レモン	760	37.8	30.6	3.9	×
3 (火)	 文化の日								
4 (水)	ご飯 味噌汁 肉じゃが 小松菜の辛し和え	豆腐 豚肉 かつお節	米 じゃが芋 油 砂糖	絹さや 人参 玉葱 白滝 グリーンピース 小松菜 もやし	720	26.1	19.6	3.4	○
5 (木)	カレーピラフ コンソメスープ ツナサラダ 飲むヨーグルト	ウィンナー ベー コン ミックス豆 ツナ 飲むヨー グルト	米 オリーブ油 ドレッシング 油 マヨネーズ	玉葱 ピーマン しめじ セロリ 白菜 キャベツ ブロッコリー	775	25.2	24.9	3.3	×
6 (金)	ご飯 味噌汁 白身魚のピリ辛焼き 小松菜の炒め煮 カルシウムヨーグルト	白身魚 油揚げ ヨーグルト	米 片栗粉 油 砂糖 じゃが芋 ごま油	椎茸 白菜 長葱 青海苔 小松菜 人参	747	28.8	19.6	2.6	○
7 (土)	五目あんかけ焼きそば 大根の中華風サラダ 牛乳	豚肉 イカ エビ カニ風味かまぼこ うずら卵 牛乳	中華麺 油 片栗粉 ごま油 ドレッシング ピーナッツ	キャベツ 小松菜 人参 玉葱 筍 干椎茸 ピーマ ン 大根	809	32.5	40.3	3.3	○
9 (月)	ご飯 味噌汁 鱈の西京焼き マセドアンサラダ きな粉白玉	鱈 かつお節 チーズ 小豆 きな粉	米 じゃが芋 ドレ ッシング マヨネーズ 白玉粉 砂糖	かぶ わかめ 長葱 ほうれん草 人参 コーン キャベツ	851	31.3	25.9	3.1	○
10 (火)	ご飯 冬瓜ともずくのスープ 宮保鶏丁 (鶏肉とナッツの炒め物) 彩り中華サラダ ジョア	ベーコン 鶏肉 ハム 錦糸卵	米 ごま油 片栗粉 砂糖 油 カシューナッツ	冬瓜 干椎茸 もずく 玉葱 筍 ピーマン もやし 小松菜	796	26.1	25.2	2.9	○
11 (水)	ご飯 けんちん汁 鮭のカレー風味天ぷら 小松菜と蒸し鶏の梅和え オレンジ	豆腐 なんと 鮭 卵 鶏肉 かつお節	米 ごま油 小麦粉 油 砂糖 ごま	大根 大根の葉 えのき キャベツ 玉葱 小松菜 胡瓜 人参 梅干し オレンジ	736	34.1	21.2	2.7	○
12 (木)	ライス 根菜のチャウダー ポークソテー 粒マスタードソース ミックスサラダ	ベーコン スキム ミルク 牛乳 豚肉 チーズ ツナ	米 里芋 バター 油 小麦粉 砂糖 ドレ ッシング マヨネーズ	人参 蓮根 玉葱 胡瓜 ブロッコリー キャベツ 赤パプリカ	798	37.1	23.7	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	たん	脂質	食塩		
					ルギ	白質		相当		
kcal	g	g	g							
13 (金)	 茨城県民の日									
14 (土)	スパゲッティミートソース シーザーサラダ ココアワッフル *5-A 考案*	豚肉 大豆 鶏肉 チーズ	スパゲッティ 油 小麦粉 ケチャップ トマトピューレ クル トン ドレッシング ココアワッフル	玉葱 しめじ セロリ 人参 にんにく 生姜 キャベツ 胡瓜 カリフラワー	—		—	—	×	
16 (月)	ご飯 すまし汁 鮭のもみじ焼き きんぴらごぼう ジョア	油揚げ 鮭 鶏肉	米 片栗粉 マヨネー ズ ごま油 砂糖 ごま	椎茸 三つ葉 人参 ほうれん草 もやし 塩昆布 ごぼう 枝豆	737		39.3	15.7	2.8	○
17 (火)	ご飯 さつま汁 鶏のから揚げ がんもの煮物	豚肉 鶏肉 卵 かつお節 がんもどき	米 さつま芋 油 小麦粉 ごま	しめじ 青葱 にんにく 生姜 小松菜 大根 こんにゃく 人参	780		26.2	29.8	2.8	○
18 (水)	ご飯 かき玉汁 豚肉の生姜焼き わかめと大根の酢の物 フルーツヨーグルト	卵 豚肉 ちりめ んじゃこ ヨーグ ルト	米 片栗粉 砂糖 油 ごま	えのき 小松菜 玉葱 赤パプリカ 生姜 キャベ ツ もやし わかめ 胡瓜 大根 人参	804		28.8	25.4	2.7	○
19 (木)	エビチャーハン 肉団子入りわかめスープ じゃが芋と鶏肉のピリ辛煮 カルシウムウエハース	エビ ハム 卵 肉団子 鶏肉	米 油 ごま 砂糖 じゃが芋 カルシウム ウエハース	長葱 青梗菜 わかめ いんげん 人参 生姜	813		28.2	32.2	3.6	○
20 (金)	ご飯 味噌汁 厚揚げとじゃが芋のうま煮 南瓜サラダ	厚揚げ 豚肉 チーズ	米 油 片栗粉 ごま 油 砂糖 ドレッシ ング マヨネーズ じゃが芋	大根 大根の葉 絹さや 長葱 南瓜 レーズン	773		28.2	24.2	3.5	○
21 (土)	パン 鶏肉のブラウンシチュー わかめサラダ 飲むヨーグルト *5-B 考案*	鶏肉 ツナ 飲むヨーグルト	パン 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 ごま	玉葱 人参 ブロッコリー キャベツ 小松菜 大根 コーン わかめ	—		—	—	—	×
23 (月)	 勤労感謝の日									
24 (火)	三色丼 味噌汁 ごぼうとツナのサラダ はちみつレモンゼリー	鶏肉 卵 かつお節 ツナ	米 砂糖 油 じゃが芋 マヨネーズ はちみつレモンゼリー	生姜 ほうれん草 青葱 ごぼう 人参 コーン キャベツ	845		32.9	18.9	3.2	○
25 (水)	ご飯 味噌汁 鶏肉のはちみつ焼き ひじきの煮物 さつま芋のオレンジ煮	豆腐 スキムミル ク 大豆 鶏肉 しらす	米 はちみつ 油 砂糖 さつま芋 ジュース	なめこ 青葱 にんにく 生姜 小松菜 ひじき 人参 いんげん 蓮根	800		29.3	26.7	3.2	○
26 (木)	ご飯 白菜のミルクスープ 鱈のオイスターマヨネーズ焼き ほうれん草とえのきの ピリ辛ナムル カルシウムウエハース	ハム 牛乳 スキムミルク 鱈	米 片栗粉 油 マヨネーズ ごま油 砂糖 カルシウムウエハース	白菜 干椎茸 玉葱 青梗菜 ほうれん草 えのき 人参	755		29.7	26.3	2.8	○
27 (金)	ジャージャー麺 青梗菜のナムル 牛乳	豚肉 大豆 鶏肉 牛乳	中華麺 油 ごま油 片栗粉 砂糖	玉葱 人参 干椎茸 いんげん あさつき 青梗菜	796		40.2	28.3	3.3	○

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	
							量		
28 (土)	ご飯 沢煮椀 鱈の味噌煮 三色ごま和え	豚肉 鯖	米 砂糖 さつま芋 油 ごま	人参 大根 椎茸 三つ葉 生姜 小松菜 もやし	723	27.7	22.0	2.9	○
30 (月)	きな粉揚げパン チキンのトマト煮 花野菜サラダ 牛乳	きな粉 鶏肉 ミックス豆 牛乳	パン 油 じゃが芋 砂糖 小麦粉 ドレッシング	玉葱 しめじ トマト にんにく ブロッコリー カリフラワー コーン	821	37.4	44.3	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。





カルシウムを摂っていますか？

カルシウムは、人体内のミネラル（無機質）で最も多く含まれ、その量は約 1kg。体重の 1～2%になります。その 99%は骨や歯に存在しますが、残りの約 1%は血液や細胞に含まれ、様々な役割を担っています。丈夫な骨や歯を形成するだけでなく、成長ホルモンなどホルモンの分泌や、血液の凝固、筋肉や血管の収縮などの働きがあります。

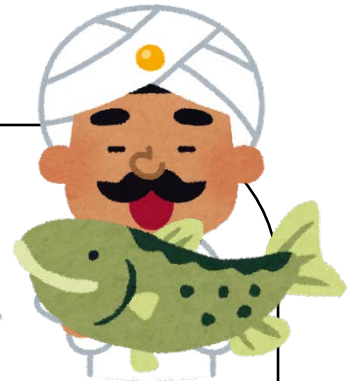
2020年に改定された「日本人の食事摂取基準（2020年版）」では、最もカルシウムが必要な年齢を12～14歳としており、1日に必要なカルシウムの推奨量を男子で1000mg、女子で800mgとしています。

カルシウムは吸収率が低い栄養素の一つで、成人では通常の食事だと25%程度というデータもあります。吸収を促進すると考えられているものは、ビタミンDと適量のたんぱく質です。ビタミンDは主に魚類と干した椎茸や木くらげに含まれています。また、紫外線を浴びることにより皮膚で合成されます。

本学の会食では、カルシウムが豊富に含まれるチーズやスキムミルク、小松菜や大根の葉、厚揚げ豆腐などを積極的に使用していますが、ご家庭でも乳製品を毎日摂取するようにしましょう。

11月

今月の献立から



## 鮭のカレー風味天ぷら

材 料	4人分
生鮭の切り身	4切れ
(1切れ 70g)	
清酒	小 2
こしょう	少々
揚げ油	適量
【衣】	
小麦粉	80g
卵	1 個
冷水	100ml
カレー粉	少々
食塩	小1/3

### 作り方

- ① 鮭に、酒とこしょうで下味をつける。
- ② 衣をつくる。卵はよく溶きほぐし、冷水を加え、小麦粉、カレー粉、食塩を入れて粘りが出ないように軽く混ぜる。
- ③ 鮭の水気をペーパーでふき取り、②の衣をつけ、180℃の油で揚げる。

\*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
247kcal	17.6g	16mg	0.6g	0.7g