

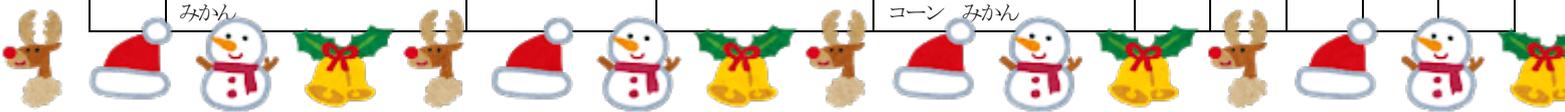


会食のしおり



2020年12月献立予定 No.408
 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 (火)	ご飯 すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き ポテトサラダ カルシウムヨーグルト	鮭 ハム チーズ スキムミルク ヨーグルト	米 里芋 バター 砂糖 じゃが芋 ドレッシング マヨネーズ	わかめ キャベツ 玉葱 えのき しめじ まいたけ いんげん コーン にんにく 胡瓜	789	33.5	20.6	2.9	○
2 (水)	ご飯 ごま風味汁 豚肉と焼き豆腐のうま煮 ごぼうサラダ	豚肉 豆腐	米 ごま油 ごま油 砂糖 マヨネーズ	小松菜 大根 長葱 玉葱 白滝 えのき 椎茸 絹さや ごぼう 人参 青海苔	732	25.9	22.4	3.4	○
3 (木)	ご飯 中華風卵スープ 八宝菜 春雨サラダ アセロラゼリー	卵 厚揚げ エビ なると 豚肉 うずら卵 ハム	米 片栗粉 砂糖 ごま油 油 春雨 アセロラゼリー	にら 白菜 小松菜 赤パプリカ 玉葱 ベビーコーン 干椎茸 もやし 青梗菜	738	30.5	18.7	3.0	○
4 (金)	鶏肉の炊き込みご飯 味噌汁 鱈の揚げおろし煮 キャベツと油揚げの ごまからし和え	鶏肉 油揚げ 豆腐 鱈	米 油 片栗粉 マヨネーズ ごま	人参 干椎茸 なめこ 三つ葉 生姜 小松菜 大根 キャベツ 大根の葉	726	33.4	22.9	3.9	○
5 (土)	会食なし								
7 (月)	ご飯 中華風コーンスープ 揚げ鯖の中華あんかけ 棒棒鶏 カルシウムウエハース	卵 鯖 鶏肉	米 片栗粉 油 砂糖 ごま ラー油 ごま油 カルシウムウエハース	コーンクリーム コーン セロリ 赤パプリカ にら 長葱 にんにく 生姜 胡瓜 青梗菜 もやし	804	34.7	27.0	3.4	○
8 (火)	ご飯 味噌汁 ハンバーグ 和風ケチャップソース 筑前煮	厚揚げ 鶏肉	米 バン粉 砂糖 ケチャップ じゃが芋 油	キャベツ 玉葱 しめじ 赤パプリカ 筍 ごぼう 蓮根 人参 干椎茸 いんげん	770	28.9	25.1	3.5	○
9 (水)	豚丼 青梗菜と大豆のナムル 飲むヨーグルト	豚肉 厚揚げ 大豆 鶏肉 飲むヨーグルト	米 油 砂糖 ごま ごま油	白菜 白滝 椎茸 生姜 絹さや 青梗菜 人参 もやし	786	33.5	21.5	2.8	○
10 (木)	ライス 白菜のスープ 白身魚のフライタルタルソース チリビーンズ カルシウムヨーグルト	ベーコン 白身魚 卵 ツナ レッド キドニービーンズ ヨーグルト	米 バン粉 小麦粉 油 マヨネーズ オリーブ油	白菜 胡瓜 玉葱 ほうれん草 人参 いんげん 玉葱 にんにく トマト	784	29.7	21.6	2.8	×
11 (金)	ご飯 すまし汁 鶏肉の甘みそ焼き 蓮根とひじきのサラダ みかん	鶏肉 かつお節	米 砂糖 マヨネーズ ごま	人参 長葱 絹さや 生姜 玉葱 にんにく 南瓜 蓮根 ひじき 枝豆 コーン みかん	761	30.6	17.4	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	たん	脂質	食塩	
					ルギ	白質		相当	
kcal	g	g	g						
12 (土)	ミートソーススパゲッティ シーザーサラダ ミニエクレア *5-C 考案*	豚肉 大豆 チーズ ベーコン	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 ミニエクレア	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	—	—	—	—	×
14 (月)	ご飯 かきたま汁 ししゃもフライ 肉じゃがコロッケ ごぼうと蒸し鶏のごま和え	卵 豆腐 ししゃも 鶏肉 スキムミルク	米 パン粉 小麦粉 油 片栗粉 ごま 肉じゃがコロッケ 片栗粉	玉葱 絹さや 青梗菜 もやし ごぼう 人参	761	25.6	24.8	2.6	○
15 (火)	ご飯 ビリ辛春雨スープ <small>チンジャオロース</small> 青椒肉絲 海藻サラダ フルーツヨーグルト	豚肉 ヨーグルト	米 春雨 ごま油 砂糖 片栗粉 油 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 もやし 海藻ミックス	731	24.1	25.5	2.9	○
16 (水)	ご飯 けんちん汁 鱈の味噌煮 柚子風味 白菜の塩こんぶ和え カルシウムウエハース	豆腐 鯖 かつお節	米 砂糖 じゃが芋 ごま カルシウムウエハース	大根 人参 しいたけ 長葱 生姜 柚子 白菜 胡瓜 塩こんぶ	767	31.6	22.8	3.6	○
17 (木)	パン クリームスープ 鶏肉のディアブル風 花野菜サラダ ストロベリーパンパロア	牛乳 ベーコン 鶏肉 チーズ	パン ジャム 油 バター 小麦粉 パン粉 ドレッシング パンパロア	レーズン 人参 白菜 しめじ 玉葱 パセリ ブロッコリー カリフラワ ー キャベツ コーン	785	34.3	31.7	3.3	×
18 (金)	ポークカレー ミックスサラダ はちみつレモンゼリー	豚肉 スキムミルク チーズ ミックス豆	米 じゃが芋 油 ケチャップ トマトピ ューレ ドレッシング はちみつレモンゼリー	人参 玉葱 にんにく 生姜 キャベツ ブロッコリー	867	26.1	27.3	2.9	×

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。



かすがの森から野菜が届きました。

みなさんが校外学習で農作業する予定だった野菜です。

会食でおいしくいただきました。

9/7 (月) とうもろこし

9/16 (水) かぼちやの甘煮

10/4 (水) 肉じゃが





冬の定番 みかんはすごい！



秋も深まり、寒さが感じられる今日この頃。みかんが美味しい季節になってきました。寒い冬にコタツでみかん…というのが冬の風景の定番ですが、代表的な「温州（うんしゅう）みかん」が全国的に栽培されるようになったのは明治時代です。江戸時代に鹿児島で偶然生まれた品種、とされています。包丁を使わなくても手軽に食べられる果物として広く定着しました。

みかんの栄養というと、ビタミン C が真っ先に思い浮かびますが、カリウムや葉酸、食物繊維が多い果物です。特に注目されているのは、β-クリプトキサンチン。動植物に含まれる黄色や赤色の色素「カロテノイド」の一種で、強い抗酸化作用を持っています。β-クリプトキサンチンは温州みかんに特異的に多く含まれており、体内蓄積期間が他のカロテノイドよりも長く、近年、多彩な健康機能が期待される成分として注目されています。美肌効果や糖尿病の進行を抑制する、免疫力を高める、などの健康効果がありますが、特に「骨代謝のはたらきを助けることにより、骨の健康に役立つ」効果が認められ、機能性表示食品としての表示が認められています。

食べるときには、白いスジや薄皮もできるだけ残さず食べましょう。整腸作用以外にも、血圧上昇抑制、毛細血管を保護し血管の老化を防ぐ、中性脂肪の低減作用、冷え軽減作用など、様々な効果が報告されています。

お勧めの果物ですが、食べすぎには注意。1日3個程度にしておきましょう。





12月

今月の献立から・・・ 鯖の味噌煮



材 料 4人分

鯖 4切れ
(1切れ 70g)

【煮汁】

水 150~200cc
酒 大1
醤油 大 $\frac{1}{2}$
砂糖 大2
生姜汁 適宜
赤味噌 大 $1\frac{1}{2}$
(※好みで柚子の皮)

作り方

- ① 鯖は水気をふいて、皮側に斜め格子の切れ目を入れる。
- ② 底の広い浅鍋に煮汁の材料を入れ、強火にかける。煮立ったら鯖の皮を上にして重ならないように並べ入れる。
- ③ 再び煮立ったら中火にし、煮汁を2~3回すくいかけ、落とし蓋をして5分ほど煮る。
- ④ 鍋を静かに揺すり、弱火にして全体に行き渡らせる。さらに5分ほど、煮つめて照りよく仕上げる。
- ⑤ くずさないように器に盛り、煮汁をかけて出来上がり。

1人分あたり

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	塩分
206kcal	15.2g	10mg	1.1mg	1.1g

