



会食のしおり



2021年1月献立予定 No.409
 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	
ー	量	量	量	kcal	g	g	g		
11 (月)	成人の日								
12 (火)	ハヤシライス ツナとキャベツの+サラダ 牛乳	豚肉 ツナ チーズ 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 しめじ キャベツ 人参	816	32.5	28.9	3.4	×
13 (水)	ご飯 <small>スーラータン</small> 酸辣湯 (酸味と辛みのスープ) 回鍋肉 ごぼうと海藻の中華サラダ	鶏肉 厚揚げ 卵 豚肉	米 片栗粉 ラー油 ごま油 砂糖 油 ごま ドレッシング	生姜 木耳 キャベツ 青梗菜 長葱 にんにく ごぼう 海藻ミックス 人参	800	27.8	29.0	3.5	○
14 (木)	鮭のクリームスパゲッティ コーンサラダ はちみつレモンゼリー	鮭 牛乳 スキム ミルク チーズ	スパゲッティ 油 小 麦粉 ホワイトソース ドレッシング はちみつレモンゼリー	しめじ 玉葱 ほうれん草 コーン ブロッコリー キャベツ	874	33.7	25.3	3.2	×
15 (金)	ご飯 味噌汁 鯖と青梗菜のレモン醤油炒め ポテトサラダ フルーツヨーグルト	鯖 ハム スキムミルク ヨーグルト	米 片栗粉 油 砂糖 じゃが芋 ドレッシン グ マヨネーズ	小松菜 えのき 青梗菜 玉葱 にんにく レモン 胡瓜	811	29.6	26.3	3.3	○
16 (土)	会食なし								
18 (月)	ご飯 中華風コーンスープ 豚肉と白菜の中華煮 大学芋	卵 豚肉	米 片栗粉 油 ごま 油 さつまいも 砂糖	コーンクリーム 絹さや 生姜 白菜 青梗菜 干椎茸 長葱	816	26.7	24.0	2.1	○
19 (火)	ご飯 味噌汁 鶏肉のはちみつ焼き 油揚げと豆のサラダ アセロラゼリー	豆腐 鶏肉 油揚げ 大豆	米 はちみつ 油 ごま油 砂糖 アセロラゼリー	なめこ 青葱 にんにく 生姜 いんげん 玉葱 キャベツ 胡瓜 人参 枝豆	751	35.2	30.4	3.0	○
20 (水)	ご飯 えのきと長葱のスープ 鯖と厚揚げの韓国風煮 大根とピーナッツのサラダ	鯖 厚揚げ	米 ごま油 砂糖 ピーナッツ	えのき 干椎茸 青葱 長葱 小松菜 にんにく 生姜 大根 キャベツ	746	33.7	27.0	2.6	○
21 (木)	きな粉揚げパン 鶏肉のホワイトシチュー カリフラワーと卵のサラダ オレンジ	きな粉 鶏肉 牛乳 スキムミル ク 卵	パン 油 砂糖 じゃ が芋 バター 小麦粉 ホワイトソース ドレッシング	玉葱 人参 いんげん カリフラワー 胡瓜 オレンジ	818	35.5	36.8	3.0	×
22 (金)	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜の炒め物 五目豆 カルシウムウエハース	豚肉 大豆 かまぼこ	米 麩 小麦粉 油 砂糖 カルシウムウエ ハース	ほうれん草 生姜 青梗菜 キャベツ 玉葱 ごぼう 蓮根 干椎茸	838	32.2	27.7	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	
—	—	—	—	—	—	—	—		
23 (土)	親子丼 春雨サラダ リンゴジュース *4-A 考案*	鶏肉 なたと 卵 ハム	米 砂糖 ごま油 春雨 ジュース	玉葱 三つ葉 もやし 豆苗 人参 	—	—	—	—	○
25 (月)	ご飯 白菜のミルクスープ 油淋鶏 小松菜とじゃこの中華和え	牛乳 鶏肉 卵 ちりめんじゃこ	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ごま	白菜 干椎茸 にんにく 生姜 長葱 キャベツ 玉葱 小松菜 人参	757	28.3	26.8	2.8	○
26 (火)	チキンカツバーガー マカロニ入りチャウダー ブロッコリーとツナの アーモンドサラダ	鶏肉 パーコン 牛乳 ツナ スキムミルク	パン パン粉 小麦粉 油 バター マカロニ ドレッシング マヨネ ーズ 砂糖 アーモンド	キャベツ 玉葱 人参 マッシュルーム ブロッコ リー 胡瓜	701	32.1	33.3	3.2	×
27 (水)	ご飯 味噌汁 鱈のカレー風味あんかけ キャベツとカニ風味かまぼこの サラダ カルシウムヨーグルト	油揚げ 鱈 チーズ カニ風味かまぼこ ヨーグルト	米 小麦粉 油 片栗粉 ドレッシング マヨネーズ	わかめ えのき 玉葱 しめじ グリンピース キャベツ	799	31.8	28.3	3.0	○
28 (木)	ライス ミネストローネ ポークソテー ほうれん草のソテー りんご	パーコン ミックス豆 豚肉	米 じゃが芋 油 ケチャップ	セロリ 玉葱 白菜 トマト 生姜 ほうれん草 人参 りんご	742	24.0	28.9	2.5	×
29 (金)	茶飯 おでん風汁 鮭の西京焼き 三色ごま和え ミニエクレア	ちくわ うずら卵 鮭	米 砂糖 じゃが芋 ごま エクレア	大根 こんにやく 青海苔 ほうれん草 人参 もやし	733	34.8	17.6	3.3	○
30 (土)	オムライス ジュリエヌスープ マカロニサラダ オレンジジュース *4-B 考案*	卵 鶏肉 ハム チーズ	米 バター ケチャッ プ 油 マカロニ ドレッシング マヨネ ーズ ジュース	ミックスベジタブル セロリ 玉葱 絹さや 人参 コーン キャベツ 	—	—	—	—	×

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。





豚肉を食べよう！

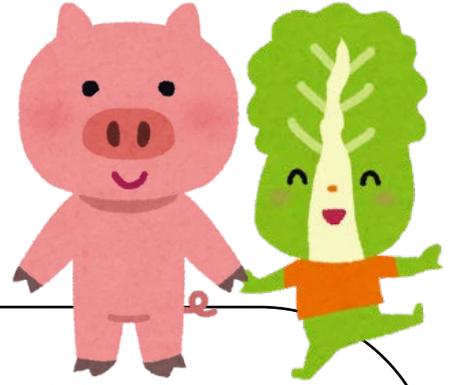


関東で「肉」と言えば豚を指すほど、よく食べられる「豚肉」。養豚が盛んに行われるようになったのは明治時代で、大久保利通によって富国強兵策として勧められたといわれています。現在は、日本の食肉需要の約40%を占めるほどに成長しました。

豚肉に含まれる栄養素として、代表的なのは言うまでもなく「たんぱく質」です。良質なたんぱく質が豊富です。豚肉に特徴的な栄養素は「ビタミンB₁」。「疲労回復には豚肉を」とよく言いますが、ビタミンB₁にはご飯などの糖質をエネルギーに変える際に必要な「補酵素」で、糖質代謝に欠かせない栄養素です。この代謝の課程で、運動した時にできる乳酸などの疲労物質の処理も関わってきます。また、脳や神経の働きを正常に保つ役割もあります。

最近では、生産性よりも肉の質が求められるようになり、地域色豊かな様々なブランド豚が注目されています。ぜひいろいろな国産豚を食べ比べてみてください。





今月の献立から

1月

豚肉と白菜の中華煮

材 料 4人分

白菜	500g
豚こま切れ肉	300g
すりおろし生姜	大1
酒	大1
チンゲンサイ	50g
干椎茸	4枚
長ねぎ	1本
サラダ油	大2
顆粒鶏ガラスープ	大1
干椎茸の戻し汁+水	1cup
オイスターソース	大1
しょうゆ	小2
ごま油	小1/2
片栗粉	大1

作り方

- ① 干し椎茸は、水に浸して戻し、軽く絞って薄切りにする。
- ② 豚肉は、下味をもみこんでおく
- ③ 白菜とチンゲンサイは、一口大に切る。
- ④ 長ねぎは、斜め薄切りにする。
- ⑤ 鍋にサラダ油を入れ、長ねぎを香りが出るまで炒める。次に、豚肉を加えて炒める。
- ⑥ ⑤に干し椎茸の戻し汁、水、鶏ガラスープ、オイスターソースを加えて、煮立たせる。そこに白菜、干し椎茸を加えて、中火で蓋をして煮る。時々、アクを取る。
- ⑦ 白菜がしんなりしたら、青梗菜としょうゆを加える。青梗菜に火が通ったら、水溶き片栗粉でとろみをつける。最後にごま油を加えて混ぜる。

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
214kcal	18.6g	85mg	1.8mg	1.2g



今年もよろしく
お願ひします