

会食のしおり



2021年3月献立予定 No.411
 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

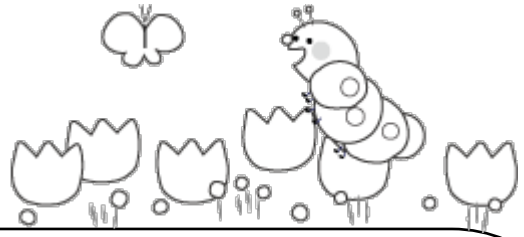
日	献立名	材料と体内での働き			栄養量				箸
		血や肉になるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー	たん白質	脂質	食塩相当量	
					kcal	g	g	g	
1 (月)	ひな寿司 春野菜の五目汁 鱈の西京焼き 野菜とちくわのごま和え 桜餅	鮭 卵 なると 鱈 ちくわ かつお節	米 砂糖 油 ごま 桜餅	蓮根 干椎茸 キャベツ 筍 玉葱 絹さや 人参 ほうれん草 もやし	780	32.6	15.5	2.9	○
2 (火)	記念会食								
3 (水)	卒業式予行								
4 (木)	卒業式								
5 (金)	ご飯 味噌汁 ししゃもフライ 肉じゃがコロケ 切干大根の煮物	木綿豆腐 ししゃも さつま揚げ	米 パン粉 小麦粉 肉じゃがコロケ 油 砂糖	なめこ 青葱 キャベツ 人参 切干大根 いんげん	733	24.2	19.0	3.1	○
6 (土)	豚肉と厚揚げのキムチ丼 小松菜のナムル オレンジ	豚肉 厚揚げ ツナ	米 ごま油 砂糖 ごま	玉葱 キャベツ 椎茸 白菜キムチ 小松菜 えのき 人参 オレンジ	728	28.7	25.1	2.3	○
8 (月)	ご飯 豆腐の中華スープ 青椒肉絲 青梗菜の中華風和え物 フルーツヨーグルト	豆腐 豚肉 ヨーグルト	米 ごま油 片栗粉 油 砂糖 ビーナッツ	大根の葉 長葱 生姜 ピーマン 筍 青梗菜 もやし	759	30.8	28.0	3.2	○
9 (火)	ご飯 味噌汁 厚揚げときのこのうま煮 小松菜のごまからし和え	厚揚げ 豚肉 うずら卵	米 じゃが芋 油 片栗粉 ごま油 マヨネーズ ごま	わかめ 玉葱 エリンギ しめじ 長葱 小松菜 キャベツ 人参	659	25.3	19.3	3.1	○
10 (水)	チキンピラフ ミネストローネ コーンフレークサラダ 飲むヨーグルト	鶏肉 ベーコン ミックス豆 飲むヨーグルト	米 バター 油 じゃ が芋 コーンフレーク	玉葱 人参 ピーマン コーン キャベツ トマト 胡瓜 ブロッコリー 紫キャベツ	798	27.4	22.1	3.7	×
11 (木)	ご飯 中華風卵スープ 鱈の甘酢葱ソース 厚揚げと根菜のピリ辛煮	卵 鶏肉 鱈 厚揚げ	米 ごま油 片栗粉 油 砂糖	木耳 長葱 キャベツ もやし 筍 ごぼう 蓮根 人参 干椎茸 いんげん	787	35.1	27.9	3.0	○
12 (金)	ご飯 すまし汁 鶏肉の甘味噌焼き ひじきと枝豆のサラダ バナナ	鶏肉 かつお節 カニ風味かまぼこ	米 砂糖 マヨネーズ ごま	人参 えのき 絹さや 生姜 玉葱 にんにく 小松菜 ひじき 枝豆 キャベツ バナナ	732	26.5	20.6	2.9	○



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						
15 (月)	ご飯 ごま風味豚汁 鮭の梅しそ焼き 高野豆腐と野菜の煮物	豚肉 鮭 高野豆腐 かつお節	米 里芋 ごま油 ごま 砂糖	大根 小松菜 長葱 梅干 しそ ほうれん草 椎茸 人参 絹さや	714	34.9	15.9	3.2	○
16 (火)	中華丼 わかめとじゃこの中華サラダ フルーツヨーグルト	豚肉 イカ エビ うずら卵 ちりめんじゃこ ヨーグルト	米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 ドレッシング ごま	白菜 人参 玉葱 筍 干椎茸 ピーマン わかめ キャベツ 青梗菜 コーン	770	30.2	23.1	3.0	○
17 (水)	パン 鶏肉のブラウンシチュー 花野菜とツナのサラダ 牛乳	鶏肉 ツナ 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 アーモン ド ドレッシング	玉葱 人参 しめじ カリフラワー ブロッコリー	738	31.2	29.3	3.2	×
18 (木)	ターメリックライス チリコンカーネ ミックスサラダ りんごジュース	大豆 豚肉 チーズ	米 油 小麦粉 ケチ ャップ マヨネーズ ドレッシング ジュース	玉葱 人参 生姜 にんに く トマト いんげん 胡瓜 キャベツ コーン レモン	755	27.3	17.4	2.6	×

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。





今月の献立から

3月

春野菜の五目汁

材 料 4人分

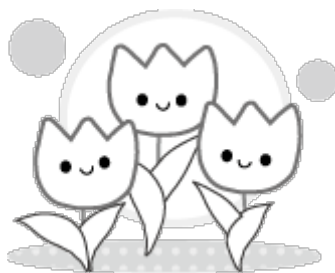
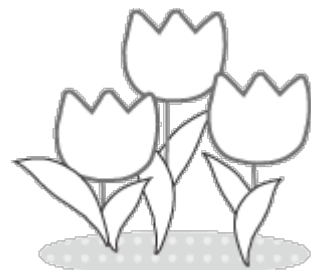
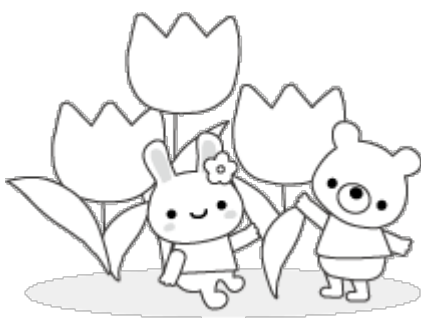
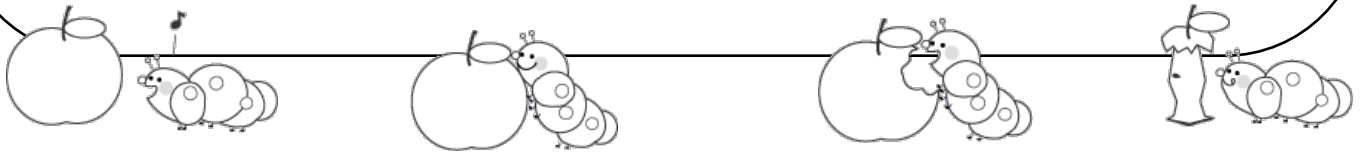
キャベツ	100g
茹でタケノコ	40g
玉ねぎ	40g
絹さや	40g
なると	40g
(又は赤かまぼこ)	
だし汁	700ml
塩	小 $\frac{1}{2}$
醤油	小1

作り方

- ① キャベツ、タケノコ、玉ねぎは厚みをそろえて、4cm長さの薄切りにする。絹さやは筋を取り、斜め半分に切る。なるとは、輪切りにする。(かまぼこの場合は、いちょう切り)
- ② 鍋にだし汁、玉ねぎを入れ、火にかける。
- ③ 玉ねぎに火が通ったら、キャベツ、タケノコ、なるとを加える。煮立ったら、絹さやを加え、塩と醤油で調味する。

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
25kcal	2.0g	22mg	0.2mg	0.9g





キャベツについて知ろう！



キャベツはヨーロッパ原産で、古代ギリシャ、ローマ時代から食べられていた野菜の一つです。日本には江戸時代に伝わり、明治以降本格的に栽培されるようになりました。元々は今のように丸くなく、葉は1枚ずつ立って、ケールのような形状をしていました。

キャベツには、胃炎などの回復に効果があるといわれる「ビタミン U」が含まれています。これはキャベツから発見されたので「キャベジン」とも呼ばれています。そのほか、ビタミン C やカルシウム、アミノ酸も豊富に含まれています。

1 年中店頭に並ぶキャベツですが、出回る時期によって特徴があります。11 月から 3 月に出回る「冬キャベツ」は、何枚も重なった葉がしっかりと巻かれていてずっしりと重いのが特徴です。甘みがあり、ロールキャベツなどの煮込み料理にぴったりです。春先から出回る「春キャベツ」は、葉の巻きがゆるく、緑色がやや強く、葉の質がやわらかいのが特徴です。みずみずしく、生食向きなので、コールスローや浅漬けなどにぴったりです。

丸のままの方が日持ちします。さらに芯の部分を下にした方が長持ちします。カットしたものはラップでしっかり包んで、冷蔵庫で保管しましょう。

HAPPY
WHITE DAY!

