

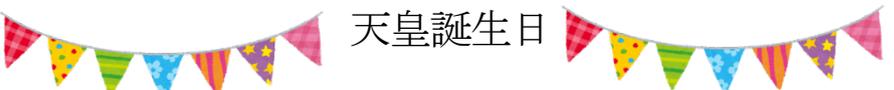


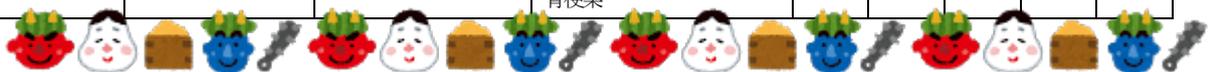
会食のしおり



2020年2月献立予定 No.410
 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)	ご飯 わかめと春雨のスープ 肉団子の甘酢あんかけ パンパン 棒々鶏 ココアワッフル	肉団子 鶏肉	米 春雨 ごま 砂糖 ケチャップ 片栗粉 ラー油 ごま油 ココアワッフル	わかめ 長葱 玉葱 椎茸 ピーマン 黄パプリカ 胡瓜 小松菜 人参 もやし にんにく	715	28.5	14.4	3.3	○
2 (火)	ご飯 味噌汁 カレー風味肉じゃが 青梗菜とツナの和え物 福豆	豆腐 豚肉 ツナ かつお節 大豆	米 じゃが芋 砂糖 油 マヨネーズ	絹さや 人参 玉葱 白滝 グリーンピース 青梗菜	802	32.0	25.0	3.5	○
3 (水)	ご飯 卵とカニ風味かまぼこの 中華スープ 豚肉と里芋の中華煮 春雨サラダ	カニ風味かまぼこ 卵 豚肉 厚揚げ ハム	米 片栗粉 里芋 ごま油 春雨 砂糖	絹さや 生姜 筍 干椎茸 長葱 もやし 小松菜 人参	710	25.7	17.0	2.5	○
4 (木)	ご飯 味噌汁 アジフライ 野菜コロッケ 五目きんぴら オレンジ	油揚げ 卵 鰯 かつお節 豚肉	米 じゃが芋 砂糖 小麦粉 パン粉 油 ごま油 ごま	えのき 青葱 人参 玉葱 コーン グリーンピース キャベツ ごぼう 人参 こんにゃく いんげん オレンジ	746	27.5	19.9	3.1	○
5 (金)	パン ポークビーンズスープ 白身魚のホワイトソース 花野菜サラダ	豚肉 大豆 ミックス豆 白身魚 スキムミ ルク	パン オリーブ油 はちみつ 小麦粉 油 ホワイトソース ドレッシング	にんにく 玉葱 人参 セロリ トマト ほうれん 草 ブロッコリー カリフ ラワー コーン	698	37.9	22.7	3.9	×
6 (土)	麻婆豆腐丼 パンソース 拌三絲 飲むヨーグルト	豆腐 豚肉 大豆 ハム 錦糸卵 飲むヨーグルト	米 油 片栗粉 ごま油 砂糖 ごま	にんにく 生姜 長葱 筍 椎茸 青葱 もやし 小松菜	758	31.0	20.0	3.0	○
8 (月)	ご飯 大根の中華スープ ボンバオジーディン 宮保鶏丁 (鶏肉とナッツの炒め物) 小松菜の中華和え カルシウムウエハース	鶏肉	米 片栗粉 カシュー ナッツ ごま油 油 砂糖 カルシウムウエハース	大根 大根の葉 長葱 玉葱 ピーマン 筍 椎茸 生姜 小松菜 もやし 人参	744	25.0	27.9	2.8	○
9 (火)	鶏ごぼうご飯 すまし汁 鯖のごま味噌煮 南瓜サラダ	鶏肉 油揚げ 鯖 ヨーグルト	米 砂糖 ごま アーモンド マヨネーズ	人参 ごぼう 干椎茸 なめこ 三つ葉 生姜 小松菜 南瓜 胡瓜 レーズン	832	32.6	24.0	3.5	○
10 (水)	シーフードピラフ ポトフ ツナと豆のサラダ 牛乳	シーフードミック ス ウィンナー ツナ ミックス豆 牛乳	米 バター 油 じゃが芋 ドレッシン グ マヨネーズ	玉葱 人参 ピーマン マッシュルーム パセリ 白菜 いんげん キャベツ ブロッコリー 赤パプリカ	777	30.6	27.3	3.7	×

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	エネルギー	たん白質	脂質	食塩相当量	
					kcal	g	g	g	
11 (木)	 建国記念日 								
12 (金)	パン チャウダー チキンのピザソース焼き コーンフレークサラダ チョコレートケーキ	ベーコン 牛乳 鶏肉 チーズ ツナ	パン ジャム じゃが芋 バター 油 砂糖 小麦粉 コーンフレーク ドレッシング チョコレートケーキ	人参 玉葱 にんにく トマト パセリ キャベツ	788	32.2	36.0	3.1	×
13 (土)	スパゲッティミートソース クラッカーサラダ ミニエクレア *2-A 考案*	豚肉 大豆 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 クラッカー ドレッシング 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	—	—	—	—	×
15 (月)	五目炒飯 ワンタンスープ 鱈の葱ソースがけ	焼豚 卵 鯖 豚肉 大豆	米 ごま油 油 片栗粉 小麦粉 砂糖	長葱 人参 グリンピース しめじ 玉葱 にんにく 生姜 キャベツ 小松菜	784	32.8	27.1	3.2	○
16 (火)	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き キャベツの塩昆布和え カルシウムヨーグルト	麩 豚肉 ベーコン ヨーグルト	米 砂糖 油 ごま油 じゃが芋	ほうれん草 玉葱 生姜 キャベツ 大根 大根の葉 塩昆布	803	27.8	27.0	2.6	○
17 (水)	ご飯 味噌汁 鶏肉のから揚げ ほうれん草と人参の ピーナッツ和え	鶏肉 卵	米 里芋 小麦粉 片栗粉 油 マヨネーズ ピーナッツ ピーナッツ バター	にんにく いんげん ブロッコリー 生姜 ほうれん草 人参 もやし	705	27.1	24.2	2.8	○
18 (木)	パン きのこのブラウンシチュー 鮭のガーリックマヨネーズ焼き アーモンドサラダ 牛乳	豚肉 鮭 牛乳	パン バター 小麦粉 じゃが芋 油 トマト ピューレ ケチャップ マヨネーズ アーモンド ドレッシング	玉葱 しめじ マッシュルーム マイタケ にんにく キャベツ 南瓜	737	39.4	28.6	3.9	×
19 (金)	ご飯 白菜のスープ タッカルビ 海藻サラダ ジョア	鶏肉	米 ごま油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 ごま ドレッシング	白菜 干椎茸 玉葱 キャベツ にんにく 生姜 海藻ミックス 大根 胡瓜 コーン	796	26.1	25.2	2.9	○
20 (土)	オムライス コンソメスープ シーザーサラダ リンゴジュース *1-A 考案*	鶏肉 ベーコン 卵	米 バター ケチャップ 油 クルトン ドレッシング ジュース	ミックスベジタブル セロリ 玉葱 絹さや 人参 キャベツ 胡瓜	—	—	—	—	×
22 (月)	ご飯 豚汁 鱈のにんにくポン酢おろし煮 ほうれん草の和え物 カルシウムヨーグルト	豚肉 鯖 油揚げ かつお節 ヨーグルト	米 里芋 小麦粉 油 砂糖 ごま	大根 長葱 人参 生姜 にんにく レモン ほうれん草	752	32.7	20.9	2.5	○
23 (火)	 天皇誕生日 								
24 (水)	ジャージャー麺 中華風サラダ 牛乳	豚肉 大豆 鶏肉 飲むヨーグルト	中華麺 油 片栗粉 ドレッシング	玉葱 人参 干椎茸 絹さや コーン もやし 青梗菜	703	30.4	17.0	3.0	○



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	
25 (木)	ご飯 味噌汁 ハンバーグ マカロニサラダ	鶏肉 豆腐 ハム チーズ	米 パン粉 砂糖 ケチャップ じゃが芋 油 マカロニ ドレッシング マヨネーズ	玉葱 なめこ 青葱 しめじ 赤パプリカ いんげん 人参	754	26.4	23.8	3.4	○
26 (金)	和風ビビンバ丼 ニラ玉スープ 揚げシューマイ マンゴープリン	豚肉 豆腐 卵 シューマイ	米 油 ごま油 片栗粉 ごま マンゴープリン	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 キャベツ	756	29.9	22.3	3.5	○

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。



HAPPY
VALENTINE'S
DAY ♥





ほうれん草のパワー



ほうれん草は、カスピ海西部の西アジアが原産で、世界各地に伝わりました。日本には江戸時代に中国から伝わりました。

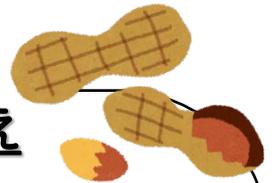
ほうれん草はアクが強かったことから当時はあまり広まらず、需要が伸びたのは第二次世界大戦の後です。有名なアニメ「ポパイ」で主人公が食べたことで「ほうれん草＝パワーアップ」というイメージから、日本国内で一気に定番野菜の仲間入りをした、と言われていいます。現在は品種改良も進み、アクの少ない生食用も出回っています。

今では1年中、スーパー等で手に入るほうれん草ですが、本来の旬は12月から1月。冬路地ものは、夏のものとは比べ栄養価も高く、甘みも増して美味しくいただけます。

鉄・マグネシウム・ビタミンC・葉酸などミネラルやビタミンが豊富に含まれています。アクに含まれるシュウ酸は、鉄やカルシウムの吸収を阻害するのですが、茹でて水にさらすとほとんどが流れてしまいます。熱湯でゆでたら冷たい水にさっとさらしましょう。長く水に浸けてしまうとビタミンなどの栄養分が流れてしまいます。

かつては人気の無かった冷凍ほうれん草。栄養価が低いのでは?と誤解されがちですが、旬の時期に冷凍処理されているため、ほとんど変わりがありません。野菜の価格が高い時期や時間がない時には、手軽に使えて便利です。

今月の献立から



2月

ほうれん草と人参のピーナッツ和え

材 料	4人分
ほうれん草	200g
人参	40g
油揚げ	40g
ピーナッツ(殻なし)	大2
ピーナッツバター (甘みを加えたもの)	大1
しょうゆ	大1

作り方

- ① ほうれん草は茹でて水にとり、しっかり絞って4cm長さに切る。
- ② 人参は4cm長さの千切りにし、茹でておく。
- ③ 油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、縦半分につけて短冊に切る。
- ④ ピーナッツは包丁で粗く刻み、ピーナッツバターとしょうゆと混ぜ合わせておく。
- ⑤ ①～④を和え、器に盛り付ける。

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
90Kcal	5.2g	55mg	1.5mg	0.7g

