



会食のしおり



2021年4月献立予定 No.412
 聖徳大学附属女子中学校・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	
6 (火)	ポークカレー コールスローサラダ 牛乳	豚肉 チーズ 牛乳	米 ジャガ芋 油 トマトピューレ ケチャップ ドレッシング	人参 玉葱 にんにく 生姜 キャベツ コーン ブロッコリー 赤パプリカ	860	28.1	31.6	3.1	×
7 (水)	麻婆豆腐丼 パンサンデー 拌三絲 飲むヨーグルト	豆腐 豚肉 錦糸卵 ハム 飲むヨーグルト	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 長葱 椎茸 筍 もやし 小松菜	812	31.6	22.0	2.7	○
8 (木)	ご飯 大根と油揚げの味噌汁 豚肉の生姜焼き 小松菜とじゃこのごま酢和え	油揚げ 豚肉 ちりめんじゃこ	米 砂糖 油 ごま	大根 青葱 玉葱 生姜 キャベツ 小松菜 わかめ 胡瓜	720	27.6	27.5	2.4	○
9 (金)	ご飯 かき玉汁 鯖の味噌煮 油揚げと豆のサラダ カルシウムヨーグルト	卵 鯖 油揚げ 大豆 ヨーグルト	米 ジャガ芋 片栗粉 砂糖 ごま油	えのき 小松菜 生姜 キャベツ 胡瓜 人参 枝豆	761	32.7	21.3	2.9	○
10 (土)	春野菜のミートソース スパゲッティ カリフラワーと卵のサラダ 飲むヨーグルト	豚肉 大豆 卵 チーズ 飲むヨーグルト	スパゲッティ 油 トマトピューレ ケチャップ ドレッシング	玉葱 キャベツ マッシュルーム 人参 にんにく 生姜 カリフラワー 胡瓜	811	36.9	18.6	3.9	×
12 (月)	高菜炒飯 大根と厚揚げのスープ パンサンデー 棒棒鶏	豚肉 卵 厚揚げ 蒸し鶏	米 油 片栗粉 ごま油 ごま 砂糖	高菜 長葱 生姜 大根 青葱 胡瓜 青梗菜 もやし にんにく 長葱	718	28.0	26.6	3.9	○
13 (火)	赤飯 花麩の清汁 鶏肉のから揚げ 蓮根サラダ フルーツヨーグルト	ささげ 鶏肉 卵 ヨーグルト	米 もち米 麩 ごま 小麦粉 油 マヨネーズ 砂糖	菜の花 生姜 にんにく 小松菜 もやし 蓮根 人参 青海苔	785	26.4	25.5	3.1	○
14 (水)	ご飯 もずくとえのきの味噌汁 鯖のカレーマヨネーズ焼き 五目きんぴら カルシウムウエハース	鯖 スキムミルク 豚肉	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	えのき もずく 青梗菜 玉葱 ごぼう 人参 こんにゃく 枝豆	740	29.4	26.6	2.6	○
15 (木)	パン ジャム コンソメスープ ほうれん草とチーズの スクランブルエッグ コロコロサラダ 牛乳	鶏肉 卵 チーズ ベーコン ミックス 豆 牛乳	パン ジャガ芋 油 砂糖 バター ケチャップ ドレッシング	セロリ しめじ ほうれん草 玉葱 コーン キャベツ	791	32.1	35.1	3.4	×



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						
16 (金)	ご飯 豆腐と絹さやの味噌汁 肉じゃが 小松菜の辛し和え	豆腐 豚肉 かつお節	米 ジャが芋 油 砂糖	絹さや 人参 玉葱 白滝 グリンピース 小松菜 もやし	723	26.4	19.6	3.4	○
17 (土)	会食なし								
19 (月)	ご飯 中華風コーンスープ 油淋鶏 ナムル カルシウムヨーグルト	卵 鶏肉 ヨーグルト	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ごま	コーンクリーム コーン にんにく 生姜 青葱 小松菜 人参 もやし	773	28.0	24.9	2.7	○
20 (火)	ご飯 けんちん汁 鱈の磯焼き かぼちゃのピリ辛 そばろあんかけ	豆腐 鱈 豚肉	米 里芋 片栗粉 マヨネーズ ごま油	人参 こんにゃく 椎茸 青葱 青海苔 小松菜 もやし 南瓜 玉葱 生姜	730	32.7	22.7	2.7	○
21 (水)	ライス コンソメスープ ポークチャップ ほうれん草のソテー ジョア	ベーコン 豚肉	米 ジャが芋 ケチャップ 油	セロリ キャベツ 玉葱 生姜 ほうれん草 人参	804	28.8	30.3	2.6	×
22 (木)	ご飯 レタスと卵のスープ タッカルビ (韓国風鶏肉と野菜の炒め物) 海藻サラダ カルシウムウエハース	卵 鶏肉 ツナ	米 片栗粉 砂糖 ごま油 ジャが芋 油 ごま ドレッシング カルシウムウエハース	レタス 干椎茸 玉葱 キャベツ 生姜 にん にく 海藻ミックス 生姜 大根 胡瓜 コーン	741	27.2	21.7	3.4	○
23 (金)	パン 鶏肉のクリームシチュー 白身魚フライ アーモンドサラダ	鶏肉 白身魚 スキ ムミルク 牛乳	パン ジャが芋 油 バター パン粉 小麦粉 アーモンド ドレッシング	人参 しめじ 玉葱 いんげん キャベツ 胡瓜	712	30.5	29.0	3.0	×
24 (土)	ジャージャー麺 蒸し鶏の中華風和え物 ライチゼリー	豚肉 大豆 鶏肉	中華麺 油 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま ライチゼリー	玉葱 人参 干椎茸 いんげん 青葱 青梗菜 もやし	780	37.9	27.4	2.9	○
26 (月)	ご飯 じゃが芋と油揚げの味噌汁 鮭の塩こうじ焼き 筑前煮	油揚げ 鮭 鶏肉	米 ジャが芋 ごま 砂糖 里芋 油	青葱 小松菜 筍 ごぼう 蓮根 人参 干椎茸 絹さや	727	36.0	16.7	2.9	○
27 (火)	創立記念日								
28 (水)	カレーピラフ 野菜スープ ツナサラダ 飲むヨーグルト	ウィンナー ツナ 飲むヨーグルト	米 油 オリーブ油 ドレッシング マヨネーズ	玉葱 ピーマン しめ じ 人参 大根 ほう れん草 にんにく キ ャベツ ブロッコリー	719	22.6	20.8	3.1	×
29 (木)	昭和の日								
30 (金)	たけのご飯 豆腐と三つ葉のすまし汁 メンチカツ 五目豆 柏餅 	油揚げ 豆腐 豚肉 牛肉 大豆	米 パン粉 砂糖 小麦粉 油 柏餅	たけのこ 玉葱 三つ 葉 キャベツ もやし 蓮根 ごぼう 人参 こんにゃく 干椎茸	886	25.8	24.2	3.9	○

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。





ご入学、ご進級おめでとうございます。

心よりお喜び申し上げます。

【今月の食生活】

会食について



本校の昼食は、「給食」とは言わず「会食（かいしょく）」と呼んで、教育的要素を盛り込んだものです。会食を頂くのは、食事をするためにだけに用意された場所「食堂（じきどう）」です。学園の皆が一堂に介し、ここで食事をともにします。「食堂（じきどう）」と呼ぶのは、ここが修行のための「道場」と考えられ、小笠原流礼法にのっとった食事マナーの習得、残さず食べて健康を維持すること、食文化の伝承を目標としているからです。

会食で関心の深いことは、メニューでしょう。どのような料理が出てくるのか、気になることと思います。

会食の献立は、一ヶ月単位でたて、季節の野菜や行事などを組み込んだ様々な料理が提供されます。主食は、30年前に会食が始まったころからご飯が中心で、おかずは和風、洋風、中国風とバリエーションに富んでいます。めん類やパン食、丼ご飯の場合もあります。

大人数で頂く会食の最大の特徴は、炊飯器に入った炊き立てのご飯と汁物、温かいおかずです。様々な料理や食品に触れて、楽しい食事時間を過ごしましょう。

栄養素の目標量は下記の通りです。参考にしてください。

ご意見、ご要望がありましたら担任の先生を通してお寄せください。



中・高生昼食の給与栄養目標量

	身体活動 レベル	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	VA	B1	B2	C
		kcal	g	g	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg
中学生	II	783	24~37	16~25	363	4	270	0.5	0.6	30
高校生	II									

(日本人の食事摂取基準 2015 年度版、文部科学省・学校給食実施基準より)



4月

今月の献立から



タッカルビ（韓国風鶏肉と野菜の炒め煮）

材 料	4人分
鶏もも肉	1 枚
じゃが芋	2 コ
玉ねぎ	1 コ
キャベツ	300g
ごま油	大 1
【つけだれ】	
おろし生姜	小 1
おろしにんにく	小 2
コチュジャン	大 3
酒	大 2
砂糖	大 2
しょうゆ	大 2

作り方

- ① 【つけだれ】の材料を混ぜる。
- ② 鶏肉は大きめの一口大に切り、①の【つけだれ】をもみ込んで、10分間ほどおく。
- ③ じゃが芋は皮をむいて5ミリ厚さのいちょう切り、玉ねぎはくし切り、キャベツは一口大に切る。
- ④ フライパンにごま油を入れて中火にかけ、じゃが芋、玉ねぎ、キャベツの順に重ねて入れる。その上に、つけだれと一緒に鶏肉をのせ、ふたをして5分間ほど蒸し焼きにする。
- ⑤ 鶏肉とじゃが芋に火が通ったら、ふたを取り、上下を返すようにざっと混ぜ、器に盛る。

※ ④の途中でトック（韓国のお餅）を入れたり、⑤でピザ用チーズを入れても美味しくいただけます。

1人分あたり

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	塩分
319kcal	16.5g	46mg	1.3mg	2.2g

