



会食のしおり



2021年5月献立予定 No.413
 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 (土)	ハヤシライス ツナとキャベツのフレンチサラダ 飲むヨーグルト	豚肉 ツナ チーズ 飲むヨーグルト	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 ブロッコリー キャベツ 人参	795	32.3	21.3	3.0	×
6 (木)	ご飯 麩とえのきの清汁 鯿フライ 里芋と鶏肉の煮物 ジョア	鯿 鶏肉	米 麩 油 パン粉 小麦粉 里芋 砂糖	えのき 三つ葉 小松菜 もやし 梅干し こんにゃく 人参 いんげん	755	31.4	15.2	2.5	○
7 (金)	ご飯 里芋と油揚げの味噌汁 鶏肉の照り焼き 小松菜のごまおかか和え	油揚げ 鶏肉 かまぼこ かつお節	米 里芋 油 ごま 砂糖	青葱 キャベツ コーン 小松菜 人参 もやし	735	27.6	23.4	3.0	○
8 (土)	和風スパゲッティ シーフードサラダ 牛乳	鶏肉 エビ イカ 牛乳	スパゲッティ 油 ドレッシング	玉葱 しめじ 小松菜 長葱 海苔 キャベツ 赤パプリカ わかめ	711	29.6	23.4	3.6	×
10 (月)	ご飯 なめこ豆腐の味噌汁 白身魚のフライ ひじきの煮物 カルシウムヨーグルト	豆腐 白身魚 油揚げ ヨーグルト	米 パン粉 小麦粉 油 ごま 砂糖	なめこ 青葱 ピーマン 生姜 ひじき 人参 いんげん	729	23.3	19.5	3.2	○
11 (火)	食パン 黒糖ロール ミートボールのトマト煮込み ミックスサラダ 牛乳	肉団子 ハム チーズ 牛乳	パン ジャム ジャガ 芋 油 バター ケチャップ ドレッシング	玉葱 人参 ブロッコリー トマト キャベツ 胡瓜	782	31.0	31.6	3.5	×
12 (水)	ご飯 わかめスープ 回鍋肉 切干大根のサラダ カルシウムウエハース	豚肉 ちりめんじゃこ	米 ごま油 片栗粉 油 カルシウムウエハース	わかめ しめじ 玉葱 キャベツ 赤パプリカ 長葱 にんにく 生姜 切干大根 胡瓜 人参 レモン	731	25.9	25.2	3.2	○
13 (木)	ご飯 じゃが芋とキャベツの味噌汁 鯿のカレー風味焼き 南瓜そぼろあんかけ バナナ	スキムミルク 鯿 豚肉 大豆	米 ジャが芋 マヨネーズ 油 砂糖 片栗粉	キャベツ 長葱 にんにく 生姜 いんげん 南瓜 玉葱 バナナ	709	31.8	14.3	2.6	○
14 (金)	ご飯 レタスとトマトの卵スープ 春巻き 揚げシューマイ ツナとほうれん草のピリ辛和え	卵 豚肉 焼売 ツナ	米 小麦粉 春雨 片栗粉 油 ごま油 砂糖 ごま	レタス トマト 長葱 キャベツ たけのこ 人参 椎茸 ほうれん草 もやし 胡瓜	720	24.8	23.2	2.5	○



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		
					kcal	g	g	g	
15 (土)	ポークカレー キャベツと豆のサラダ 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 トマトピューレ ケチャップ 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	×
17 (月)	ご飯 厚揚げとほうれん草の味噌汁 ハンバーグ 筑前煮	厚揚げ 鶏肉	米 パン粉 砂糖 じゃが芋 油 ケチャップ	ほうれん草 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	○
18 (火)	ご飯 筍と豚肉の中華スープ 揚げ魚のチリソース 小松菜のピーナッツ和え	豚肉 白身魚	米 油 ごま ごま油 ケチャップ 砂糖 片栗粉 ピーナッツ バター ピーナッツ	筍 青葱 生姜 にんにく 長葱 青梗菜 小松菜 人参 もやし	704	25.4	21.6	2.7	○
19 (水)	エビピラフ ポテトチャウダー カレー風味のサラダ オレンジ	エビ ベーコン 牛乳 スキムミルク ハム チーズ	米 バター 油 小麦粉 じゃが芋 ドレッシング マヨネーズ	玉葱 ピーマン マッシュ ルーム 人参 玉葱 キャベツ コーン 胡瓜 オレンジ	748	26.4	23.3	3.5	×
20 (木)	炊き込みご飯 南瓜と長葱の味噌汁 豚肉と野菜の炒め物 アスパラとツナのサラダ カルシウムヨーグルト	油揚げ 豚肉 ツナ ヨーグルト	米 油 砂糖 ドレッシング	人参 ごぼう 干椎茸 南瓜 長葱 キャベツ もやし 玉葱 赤パプリカ にら 生姜 アスパラ 胡瓜 コーン	812	32.7	26.0	3.6	○
21 (金)	食パン ロールパン ミネストローネ 白身魚のチーズ焼き シーザーサラダ	ベーコン ミック ス豆 白身魚 チーズ 牛乳 スキムミルク	パン ジャム じゃが芋 油 バター クルトン ドレッシング	玉葱 キャベツ トマト パセリ 人参 ブロッコリー	702	34.8	25.1	4.0	×
22 (土)	焼き鳥丼 厚揚げと根菜の味噌汁 小松菜とえのきの レモン風味和え アセロラゼリー	鶏肉 厚揚げ スキムミルク	米 油 砂糖 里芋 ごま油 アセロラゼリー	ピーマン 大根 人参 青葱 小松菜 えのき レモン	751	28.6	21.5	3.6	○
24 (月)	ご飯 けんちん汁 鯖のごま味噌煮 ポテトサラダ	豆腐 鯖 ハム スキムミルク かつお節	米 ごま油 砂糖 ごま じゃが芋 ドレッシング マヨネーズ	大根 人参 ごぼう こんにゃく 青葱 生姜 小松菜 胡瓜 玉葱	764	29.6	25.7	3.0	○
25 (火)	ご飯 大根の味噌汁 豚肉のガーリック焼き 五目きんぴら	豚肉 鶏肉	米 ケチャップ 油 ごま油 砂糖 ごま	大根の葉 大根 生姜 にんにく 小松菜 玉葱 ごぼう 蓮根 人参 こんにゃく 枝豆	754	28.5	28.5	2.6	○
26 (水)	ご飯 冬瓜ともずくのスープ 鶏肉とナッツの炒め物 彩り中華サラダ ジョア	鶏肉 ハム 錦糸卵	米 ごま油 油 砂糖 片栗粉 カシューナッツ	冬瓜 干椎茸 もずく 玉葱 ピーマン 筍 もやし 小松菜	796	26.1	25.2	2.9	○
27 (木)	コッペパン レーズンロールパン アスパラ入りホワイトシチュー 花野菜サラダ	鶏肉 牛乳 スキムミルク きな粉	パン 油 じゃが芋 小麦粉 バター ドレッシング	玉葱 人参 アスパラ ブロッコリー カリフラ ワー コーン	704	32.5	24.1	3.2	×
28 (金)	ライス 具だくさんコンソメスープ 鮭のムニエル ミニエクレア	ベーコン 鮭 ミックス豆	米 油 小麦粉 バター ミニエクレア	玉葱 しめじ 人参 キャベツ パセリ ブロッコリー	726	29.6	21.5	2.2	×



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		
					kcal	g	g	g	
29 (土)	細切り肉入り焼きそば 大根とわかめの中華風サラダ 原宿ドッグ	豚肉 カニ風味かまぼこ	中華麺 油 片栗粉 ごま油 ビーナッツ ドレッシング 原宿ドッグ 砂糖	もやし 人参 干椎茸 玉葱 筍 青梗菜 生姜 にんにく 大根 わかめ	705	27.1	25.7	3.7	○
31 (月)	ご飯 かき玉汁 鶏肉の甘味噌焼き 蓮根のサラダ	卵 鶏肉 大豆 かつお節	米 片栗粉 砂糖 マヨネーズ 油 ごま	しめじ 長葱 いんげん 玉葱 にんにく 小松菜 蓮根 キャベツ 人参 コーン	708	33.1	20.4	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。



人参で免疫力をアップ!



古くから食べられているイメージの人参ですが、日本に伝わったのは江戸時代です。金時人参などの東洋種が中国から伝わりました。普段、私たちが目にするオレンジ色の人参は「西洋種」で、明治以降に入ってきたものです。

豊富に含まれるβ-カロテンは、体内に入るとビタミンAに変わります。このビタミンAは活性酸素の発生を抑え、取り除く作用を持っています。このため活性酸素の働きで作られる過酸化脂質が引き起こす動脈硬化を予防したり、老化やがんの発生に対しても効果があると考えられています。また、免疫力を高め、皮膚や粘膜を強くします。また、カリウムやカルシウム、ビタミンCも豊富に含まれています。特に葉の部分は栄養がたっぷり含まれています。葉付きのものが手に入ったら、天ぷらやお浸し、炒め物にしてぜひ召し上がってください。

人参はほぼ1年中収穫できますが、4～7月は「春夏にんじん」の旬の時期です。近年は品種改良が進み、独特の「ニンジン臭さ」は減り、甘みも増しています。生でも加熱しても美味しく、和洋中どんな味付けでも食べられる便利な野菜です。常温でも保存できますので、常備しておきましょう。

