

会食のしおり



2021年11月献立予定 No.418

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 けんちん汁 鮭のカレー風味天ぷら 野菜と蒸し鶏の梅和え オレンジ	豆腐 なんと 鮭 卵 鶏肉 かつお 節	米 ごま油 小麦粉 油 砂糖 ごま	大根 大根の葉 えのき キャベツ 玉葱 小松菜 胡瓜 人参 もやし 梅 干し オレンジ	736	34.1	21.2	2.8	○
2 (火)	ご飯 味噌汁 肉じゃが 小松菜の辛し和え	豆腐 豚肉 かつお節	米 じゃが芋 油 砂糖	絹さや 人参 玉葱 白滝 グリンピース 小松菜 もやし	720	26.1	19.6	3.4	○
3 (水)	文化の日								
4 (木)	ミートソーススパゲッティ シーザーサラダ ココアワッフル	豚肉 大豆 鶏肉 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 ドレ ッシング クルトン ココアワッフル	玉葱 しめじ セロリ 人参 にんにく 生姜 キャベツ 胡瓜 カリフ ラワー	776	31.7	20.3	2.9	×
5 (金)	炊き込みご飯 すまし汁 鮭の西京焼き マセドアンサラダ	油揚げ 鮭 かつ お節 チーズ	米 じゃが芋 ドレ ッシング マヨネーズ	人参 ごぼう 干椎茸 かぶ わかめ 長葱 ほうれん草 コーン キャベツ	765	30.9	26.7	3.1	○
6 (土)	パン 鶏肉のブラウンシチュー わかめサラダ 飲むヨーグルト	鶏肉 ツナ 飲む ヨーグルト	パン じゃが芋 油 バター 小麦粉 ケチ ャップ トマトピュー レ ドレッシング ごま	玉葱 人参 ブロッコリ ー キャベツ 小松菜 大根 わかめ コーン	805	31.7	26.5	3.5	×
8 (月)	ご飯 味噌汁 ハンバーグ 和風ケチャップソース 小松菜の炒め煮 カルシウムヨーグルト	鶏肉 油揚げ ヨ ーグルト	米 油 パン粉 砂糖 ごま油 じゃが芋 ケチャップ	椎茸 白菜 玉葱 長葱 ミックスベジタブル 青海苔 小松菜 人参	754	25.8	19.6	3.6	○
9 (火)	パン ポトフ 鮭のムニエル きのこのクリームソース コールスローサラダ	ウィンナー 鮭 牛乳 スキムミル ク チーズ 大豆	パン ジャム 小麦粉 油 ドレッシング	玉葱 人参 南瓜 しめ じ 椎茸 マッシュルー ム ほうれん草 キャベ ツ コーン レモン	758	37.7	30.6	3.9	×
10 (水)	ご飯 中華風コーンスープ 鶏肉とナッツの炒め物 彩中華サラダ ジョア	卵 鶏肉 ハム	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 カシューナッ ツ	コーンクリーム コーン 玉葱 ビーマン 筍 もやし 小松菜 人参	796	26.1	25.2	2.9	○
11 (木)	ライス 根菜のチャウダー ポークソテー 粒マスタードソース ミックスサラダ	ベーコン スキム ミルク 牛乳 豚肉 ツナ チー ズ	米 里芋 小麦粉 砂 糖 油 バター ドレ ッシング マヨネーズ	人参 蓮根 玉葱 キャ ベツ きゅうり ブロッ コリー 赤パプリカ	798	37.1	23.7	2.7	×



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	
12 (金)	ご飯 沢煮鮎 鮎の味噌煮 三色おかし和え	豚肉 鮎 かつお 節	米 砂糖 さつまい 芋 油 ごま	人参 大根 椎茸 生姜 小松菜 もやし 人参	721	27.2	18.8	2.7	○
13 (土)	茨城県民の日								
15 (月)	代休								
16 (火)	ご飯 すまし汁 アジフライ きんぴらごぼう ジョア	豆腐 鮭	米 小麦粉 パン粉 油 ごま油 砂糖 ごま	わかめ 小松菜 もやし 梅干し ごぼう 人参 枝豆	730	25.6	18.2	2.8	○
17 (水)	ドライカレー コンソメスープ ツナサラダ 飲むヨーグルト (カルシウム強化献立)	*大豆 *飲むヨー グルト 豚肉 ミックス豆 ベー コン ツナ	米 油 小麦粉 ケチ ャップ トマトビュ ー レ ドレッシング マヨネーズ	玉葱 人参 ビーマン にんにく セロリ 白菜 キャベツ ブロッコリー	877	41.5	20.2	3.6	×
18 (木)	ご飯 白菜のミルクスープ 厚揚げのうま煮 青梗菜とえのきのピリ辛ナムル (カルシウム強化献立)	*牛乳 *厚揚げ *スキムミルク 豚肉 海老 ハム うずら卵	米 片栗粉 ごま油 砂糖	*青梗菜 白菜 人参 干椎茸 えのき もやし 生姜	816	31.5	32.6	2.8	○
19 (金)	ご飯 味噌汁 鮭のもみじ焼き 小松菜のごま和え ミニエクレア (カルシウム強化献立)	*油揚げ *スキ ムミルク 鮭	*ごま 米 片栗粉 マヨネーズ 砂糖 エクレア	*大根の葉 *小松菜 大根 ブロッコリー 人参 もやし	704	33.2	18.2	3.1	○
20 (土)	キムチご飯 味噌汁 鶏肉のから揚げ 大根サラダ *先生 考案*	豚肉 豆腐 鶏肉 卵 カニ風味かま ぼこ	米 砂糖 ごま油 小麦粉 油 ピーナッツ	白菜キムチ 人参 生姜 にんにく なめこ 青葱 キャベツ 赤ピーマン 大根 もやし	—	—	—	—	○
22 (月)	三色丼 味噌汁 ごぼうとツナのサラダ はちみつレモンゼリー	鶏肉 卵 かつお 節 ツナ	米 砂糖 油 じゃが 芋 マヨネーズ はち みつレモンゼリー	生姜 ほうれん草 青葱 ごぼう 人参 コーン キャベツ	809	32.0	18.8	3.2	○
23 (火)	勤労感謝の日								
24 (水)	ジャージャー麺 青梗菜のナムル 牛乳	大豆 豚肉 鶏肉 牛乳	中華麺 油 片栗粉 ごま油 砂糖	玉葱 人参 干椎茸 いんげん あさつき 青梗菜 人参	796	40.2	28.3	3.3	○
25 (木)	ご飯 味噌汁 鶏肉のはちみつ焼き がんもの煮物	豚肉 鶏肉 がんもどき	米 さつまい 芋 はちみ つ 油 バター	しめじ 青葱 にんにく 生姜 小松菜 コーン 大根 こんにゃく 人参	808	29.7	31.5	2.7	○
26 (金)	ご飯 かき玉汁 豚肉の生姜焼き わかめと大根の煮物 フルーツヨーグルト	卵 豚肉 ちりめ んじゃこ ヨーグ ルト	米 片栗粉 油 砂糖 ごま	えのき 小松菜 玉葱 赤パプリカ 生姜 キャベツ もやし わか め 胡瓜 大根 人参	804	28.8	25.4	2.7	○
27 (土)	お楽しみ特別メニュー				—	—	—	—	○



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 (月)	エビチャーハン 肉団子入りわかめスープ じゃが芋と鶏肉のピリ辛煮 原宿ドッグ	エビ ハム 卵 肉団子 鶏肉	米 油 ごま じゃが芋 砂糖 原宿ドッグ	長葱 青梗菜 わかめ いんげん 人参 生姜	822	30.9	30.3	3.8	○
30 (火)	きな粉揚げパン チキンのトマト煮 花野菜サラダ 牛乳	鶏肉 牛乳 ミッ クス豆 きな粉	パン 油 砂糖 小 麦粉 じゃが芋 ドレ ッシング	玉葱 しめじ トマト にんにく ブロッコリー カリフラワー コーン	821	37.4	44.3	2.7	×

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。

* カルシウムを多く含む食品 11/17～11/19(カルシウム強化献立)

11月17日、18日、19日は、
カルシウム強化献立です！！



中学生・高校生の時期になぜカルシウムが必要なの？



12歳から18歳の時期は、人生の中で最も骨量を蓄える非常に重要な時期です。

骨密度は18歳くらいでピークを迎えます。そのため、中学・高校時代の今がカルシウムを必要とする、とても重要な時期です。

その後は年齢を重ねるごとに少しずつ骨量が低下します。成長期に必要なカルシウム量が摂取されていないと最大骨量が十分に上がりません。そこへ加齢による骨量の減少が加わるため、中高年になったときに骨粗しょう症になる危険が高まります。さらにカルシウム摂取不足が続くと、骨から溶けだしたカルシウムが血管壁に沈着し、高血圧、動脈硬化、糖尿病といった生活習慣病の原因になり、細胞機能が低下して老化現象を招くことがわかっています。

カルシウムは栄養素の中でも特に吸収率が悪く、成人で約20～30%程度です。そのため、毎日コツコツ摂取し続けることが重要なのです。



豆腐を見直そう！

豆腐の発祥は中国とされており、日本に伝わったのは奈良時代、遣唐使によって伝えられたという説が有力です。鎌倉時代に日本に伝わった禅宗の「精進料理」が普及したことにより、豆腐も全国へと広がりました。本格的に庶民の食べ物として広がったのは江戸時代です。レシピ集の先駆け「豆腐百珍」が爆発的にヒットし、豆腐料理も一気に広がりました。現在は、日本や中国だけでなく、世界的に広まりつつあります。特に、アメリカのセレブの間でブームとなっている「ヴィーガン」では、

貴重なたんぱく源として人気を博しています。

豆腐には、木綿・絹ごしといった豆腐類と、厚揚げ・油揚げといった豆腐加工品、湯葉・おからといった豆腐を加工する過程などで出来る食品があり、どれもたんぱく質やカルシウムが多く含まれています。特に、和食で摂りにくいカルシウムが多く含まれていますので、乳製品が苦手な方にお勧めです。

大豆のたんぱく質で注目されているのが「大豆ペプチド」です。血圧が高めの方の血圧を改善する作用が認められています。また、「大豆イソフラボン」には、女性ホルモンに似た作用があることが認められており、骨粗しょう症の予防・改善が期待されています。

大豆の脂質の一つ、「大豆レシチン」には、血液中のコレステロールが溶け、余分なコレステロールが血管壁に溜まるのを防ぎ、血液中のコレステロールの量をコントロールする作用があります。また、アルツハイマー型認知症の予防効果も期待されています。

「今月の献立から」では、厚揚げを使った料理を紹介しました。同じ豆腐でも特に厚揚げにはカルシウムが多く含まれています。食べ応えもあり、肉の脂肪分やコレステロールが気になる方にピッタリです。煮崩れしにくく、調理しやすいので、ぜひいろいろな肉の代わりに活用してください。





11月

今月の献立から

厚揚げのうま煮

材 料 4人分

厚揚げ	250g
豚こま肉	120g
人参	80g
干椎茸	4g
むき海老	80g
白菜	120g
うすら卵	4 個
油	大 2

【調味料】

おろし生姜	小 1
砂糖	大 1
オイスターソース	小 1
しょうゆ	大 1½
鶏ガラスープ	大 3

(水でもよい)

【水溶き片栗粉】

片栗粉	小 2
水	大 2
ごま油	小 1

作り方

- ① 干椎茸は、水に浸して戻しておく。戻ったら軽く絞って軸を取り、一口大に切っておく。
- ② むき海老は背ワタと腹ワタをとる。
- ③ 人参はいちょう切り、白菜は短冊切りにする。厚揚げは一口大に切り、ペーパータオルで余分な油を取る。
- ④ 熱したフライパンに油を入れ、豚肉を炒める。火が通ったら、人参を入れ、さらに炒める。
- ⑤ 次に、干椎茸、むき海老、厚揚げを加え、調味料を入れて煮立てる。
- ⑥ 白菜とうすら卵を入れ、白菜に火が通ったら、水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油を仕上げに回しかけ、皿にとる。

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
282kcal	16.3g	97mg	1.8mg	1.3g

勤労
感謝
の日

いつも
ありがとう

