

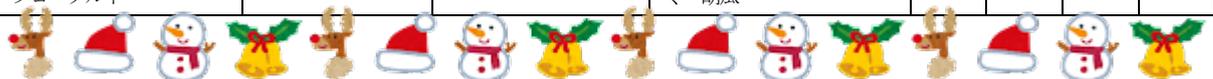


会食のしおり



2021年12月献立予定 No.419
 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

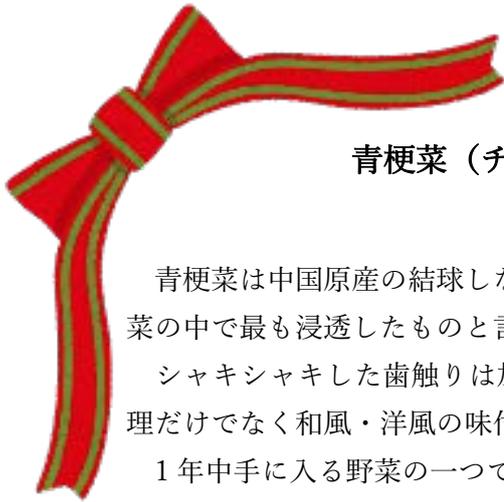
日	献立名	材料と体内での働き			栄養量				箸
		血や肉になるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー	たん白質	脂質	食塩相当量	
					kcal	g	g	g	
1 (水)	豚丼 和風春雨サラダ フルーツ白玉	豚肉 厚揚げ ハム	米 油 砂糖 春雨 ドレッシング 白玉粉	白菜 白滝 椎茸 生姜 絹さや もやし 豆苗 人参 フルーツカクテル	729	22.6	17.7	2.5	○
2 (木)	ミートソーススパゲッティ ツナサラダ 飲むヨーグルト	豚肉 大豆 チーズ ツナ 飲むヨーグルト	スパゲッティ 油 小麦粉 ケチャップ トマトピューレ ドレッシング	玉葱 マッシュルーム 人参 にんにく 生姜 キャベツ 胡瓜 コーン ブロッコリー	819	36.1	18.5	2.7	×
3 (金)	ポークカレー ミックスサラダ 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 ジャガ芋 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	×
4 (土)	会食なし								
6 (月)	ご飯 味噌汁 和風ハンバーグ 筑前煮	厚揚げ 鶏肉	米 パン粉 砂糖 油 ジャガ芋 片栗粉	玉葱 キャベツ 大根 筍 ごぼう 蓮根 人参 干椎茸 いんげん	783	29.9	27.6	3.7	○
7 (火)	ライス 白菜のスープ 白身魚フライタルタルソース チリピーンズ カルシウムヨーグルト	ベーコン 白身魚 ヨーグルト 卵 ツナ ミックス豆	米 油 パン粉 小麦粉 マヨネーズ オリーブ油	白菜 胡瓜 玉葱 ほうれん草 人参 にんにく トマト	783	29.5	21.5	2.8	×
8 (水)	ご飯 ピリ辛春雨スープ 青椒肉絲 里芋とエビの中華煮	豚肉 海老	米 春雨 ごま油 里芋 砂糖 片栗粉 油	小松菜 長葱 人参 生姜 玉葱 ピーマン 筍 いんげん	719	27.0	22.8	3.0	○
9 (木)	ご飯 青菜のすまし汁 鶏肉の甘味噌焼き キャベツと油揚げの ごまからし和え みかん	豆腐 鶏肉 油揚げ	米 砂糖 マヨネーズ ごま	青梗菜 玉葱 にんにく 南瓜 キャベツ 大根の葉 みかん	774	32.7	13.5	2.5	○
10 (金)	ご飯 中華風コーンスープ 揚げ鯖の中華あんかけ 棒棒鶏 カルシウムウエハース	卵 鯖 鶏肉	米 片栗粉 油 砂糖 ごま ラー油 ごま油 カルシウムウエハース	コーン コーンクリーム 玉葱 赤パプリカ ニラ 長葱 にんにく 生姜 胡瓜 青梗菜 もやし にんにく	804	34.7	27.0	3.4	○
11 (土)	特別メニュー								
13 (月)	ご飯 すまし汁 白身魚のちゃんちゃん焼き ポテトサラダ フルーツヨーグルト	ホキ ハム チーズ スキムミルク ヨーグルト	米 麩 バター 砂糖 ジャガ芋 ドレッシング マヨネーズ	わかめ キャベツ 玉葱 えのき しめじ マイタケ いんげん コーン にんにく 胡瓜	745	31.3	19.0	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	たん	脂質	食塩	
					ルギ	白質		相当	
kcal	g	g	g						
14 (火)	ご飯 青梗菜と卵の中華スープ 八宝菜 ほうれん草のピーナッツ和え	卵 厚揚げ 海老 豚肉 なた うずら卵	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ピーナッツパ ター ピーナッツ	青梗菜 白菜 小松菜 赤 パプリカ 玉葱 ベビーコ ーン 干椎茸 ほうれん草 人参 もやし	749	35.7	24.0	3.7	○
15 (水)	ご飯 ごま風味汁 肉と焼き豆腐のうま煮 ごぼうサラダ	豚肉 豆腐	米 ごま 砂糖 ごま油 マヨネーズ 油	小松菜 大根 長葱 玉葱 白滝 えのき 椎茸 ごぼう 人参 青海苔	732	25.9	22.4	3.4	○
16 (木)	ご飯 けんちん汁 鯖の味噌煮(柚風味) 白菜の塩昆布和え カルシウムウエハース	豆腐 鯖 かつお節	米 砂糖 ごま じゃ が芋 カルシウムウエ ハース	大根 人参 椎茸 長葱 生姜 柚 白菜 胡瓜 塩昆布	768	31.7	22.8	3.7	○
17 (金)	パン クリームスープ チキンソテートマトソース 花野菜サラダ ストロベリーババロア	ベーコン 牛乳 鶏肉	パン ジャム バター 油 小麦粉 ケチャッ プ ドレッシング ババロア	人参 しめじ 玉葱 トマト にんにく ブロッ コリー カリフラワー キャベツ コーン	771	33.0	32.4	3.2	×
18 (土)	細切り肉入り焼きそば 大根の中華風サラダ 原宿ドッグ	豚肉 かま風味か まぼこ	中華麺 油 砂糖 ごま油 片栗粉 ドレ ッシング 原宿ドッグ	もやし 人参 干椎茸 玉葱 筍 青梗菜 生姜 にんにく 大根 キャベツ	719	26.4	27.6	3.2	○

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。





青梗菜（チンゲンサイ）は万能野菜！



青梗菜は中国原産の結球しない白菜の仲間、1970年に日本に入ってきた数々の中国野菜の中で最も浸透したものと言えます。

シャキシャキした歯触りは加熱しても楽しめ、またほのかに甘みのある味わいや中国料理だけでなく和風・洋風の味付けにもよく合うことから、家庭でも使いやすい野菜です。

1年中手に入る野菜の一つですが、一番おいしい時期は秋から冬にかけて、9月から1月あたりです。葉物野菜の中でも日持ちがしやすい野菜ですが、湿らせた新聞紙などでくるんで立てた状態で冷蔵庫に保管すると、さらに持ちがよくなります。取手校のある茨城県が日本国内で最も生産量が多く、全国の収穫量の1/3ほどを占めます。

栄養面では、カロテン・ビタミンC・ビタミンEなどのビタミン類、カルシウム・鉄などのミネラル類が多く、強い抗酸化作用からガンや生活習慣病の予防効果が期待できます。また、免疫力アップできるため、風邪をひきやすいこれからの時期にピッタリです。

アクがほとんどないので、下茹での必要がありません。スープなどに入れる際は、生のまま入れると、水に溶けだしやすい栄養素も摂ることができます。また、油を使って調理すると、カロテンなどの栄養素の吸収率がぐんと上がります。加熱しても煮崩れしにくいので、炒め物だけでなく、煮込み料理や汁物にもお勧めです。

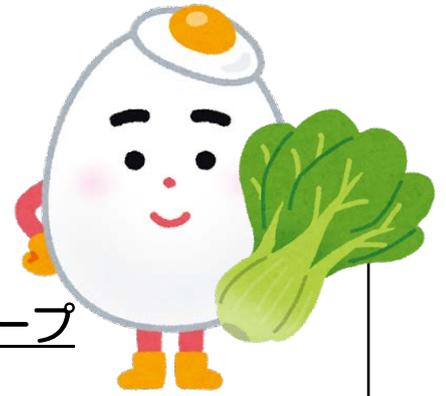
年末年始は青菜が不足しがちな時期ですので、冷蔵庫に常備しておくとう便利です。



12月

今月の献立から

チンゲンサイと卵の中華スープ



材 料	4 人分
チンゲンサイ	150g
木綿豆腐	100g
卵	1 個
鶏ガラスープ	600ml
酒	大 1
塩	小 1/2
コショウ	適量
【水溶き片栗粉】	
片栗粉	大 1
水	大 2

作り方

- ① チンゲンサイは 3 cm長さに切る。
- ② 豆腐は 2 cm角のさいの目に切る。
- ③ 卵は溶きほぐしておく。
- ④ 鍋で鶏ガラスープと酒を煮立たせる。①と②を加え、煮立ったら塩コショウを加える。弱火にしてから水溶き片栗粉を加えて混ぜる。とろみがついたら強火にし、③を糸状にまわし入れる。

1 人分あたり

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	塩分
68kcal	4.2g	86mg	1.1mg	0.8g

良いお年を 
お迎え下さい



