



会食のしおり



2022年3月献立予定 No.422

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 (火)	会食なし								
2 (水)	豚肉と小松菜のあんかけ 焼きそば ブロッコリーとエビの 中華サラダ 原宿ドッグ	豚肉 海老	中華麺 油 片栗粉 ごま 砂糖 ごま油 ラー油 原宿ドッグ	白菜 小松菜 干椎茸 生姜 にんにく ブロッコリー きくらげ	714	26.4	29.9	2.8	○
3 (木)	ひな寿司 春野菜の五目汁 鱈の西京焼き 野菜とちくわのごま和え 桜餅	鮭 卵 なると 鱈 ちくわ かつお節	米 砂糖 油 ごま 桜餅	蓮根 干椎茸 キャベツ 筍 玉葱 さやえんどう 人参 ほうれん草 もやし 青葱	780	32.6	15.5	2.9	○
4 (金)	卒業式予行								
5 (土)	卒業式								
7 (月)	ご飯 味噌汁 豚カツ 小松菜と蓮根のごま辛し和え	豚肉 卵 カニ風味かまぼこ	米 パン粉 小麦粉 じゃが芋 油 マヨネーズ ごま	わかめ 玉葱 キャベツ もやし 小松菜 蓮根 人参	743	21.8	22.0	3.3	○
8 (火)	ご飯 豆腐の中華スープ 青椒肉絲 彩中華サラダ	豆腐 豚肉 ハム 錦糸卵	米 ごま油 片栗粉 油 砂糖 ドレッシング	大根の葉 生姜 ピーマン 赤パプリカ 筍 もやし 人参 青梗菜	754	31.1	29.8	3.4	○
9 (水)	パン 鶏肉のホワイトシチュー アーモンドサラダ アセロラゼリー	鶏肉 牛乳 スキムミルク	パン じゃが芋 バター 油 小麦粉 アーモンド ドレッシング アセロラゼリー	人参 玉葱 キャベツ 胡瓜 コーン ブロッコリー	753	34.3	26.0	2.9	×
10 (木)	ご飯 すまし汁 鶏肉の甘みそ焼き 切干大根の煮物 ミニエクレア	鶏肉 さつま揚げ かつお節	米 砂糖 油 ミニエクレア	人参 えのき さやえんどう 生姜 玉葱 にんにく 小松菜 切干大根 人参 いんげん	776	28.8	23.5	3.1	○
11 (金)	ご飯 卵とわかめの韓国風スープ 鱈の韓国風煮つけ ほうれん草ともやしのナムル	卵 鶏肉 鱈	米 ごま 砂糖 ごま油 じゃが芋	わかめ ほうれん草 生姜 長葱 人参 もやし	743	32.0	24.6	2.6	○
12 (土)	会食なし								



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 (月)	ご飯 ごま風味豚汁 鱈の梅しそ焼き さやえんどうとしらすの卵とじ	豚肉 鱈 かつお 節 しらす 卵	米 ごま油 砂糖 ごま 里芋	大根 小松菜 長葱 梅干 しそ ほうれん草 さやえ んどう 玉葱	709	37.7	15.4	3.2	○
15 (火)	ライス カレー風味のクリームスープ 鶏肉のシトラスマリネ ミニサラダ	ベーコン 牛乳 スキムミルク 鶏肉	米 バター 油 小麦粉 片栗粉 砂糖 ドレッシング	マッシュルーム セロリ ブロッコリー コーン い んげん キャベツ 玉葱 赤パプリカ 黄パプリカ レモン	771	29.8	23.4	2.5	×
16 (水)	豚肉と厚揚げのキムチ丼 春雨サラダ オレンジ	豚肉 厚揚げ ハム	米 ごま油 砂糖 春雨	玉葱 キャベツ 椎茸 白菜キムチ 胡瓜 もやし 小松菜 人参 オレンジ	774	27.3	24.9	2.3	○
17 (木)	焼きそばパン (ミネストローネ) シーザーサラダ はちみつレモンゼリー *2A 考案*	豚肉 ベーコン ミックス豆 鶏肉	パン 中華麺 油 じゃが芋 ドレッシン グ クルトン はちみつレモンゼリー	キャベツ もやし 人参 玉葱 トマト ブロッコリー	—	—	—	—	×
18 (金)	豆入りハヤシライス ミモザサラダ 牛乳	豚肉 ミックス豆 チーズ 卵 牛乳	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 人参 マッシュルーム ブロッコ リー 胡瓜 キャベツ	799	26.2	22.2	2.1	×

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。



3月17日のリクエスト献立の(ミネストローネ)は、生徒さんからのリクエストメニューには含まれておらず、リクエスト献立のみだと栄養価が整わないことと、汁物が無い組み合わせだったので、ミネストローネを追加しました。そのため、かっこ書きにしました。





意外に知らない「タマゴ」のこと



ヒヨコが成長できるほど栄養が詰まっていることから「完全栄養食」とも呼ばれるタマゴ。一般的にはタマゴ＝鶏卵を指します。良質たんぱく質の代表ですが、脂質やビタミン、ミネラルも豊富に含んでおり、摂りにくい栄養素の鉄や亜鉛、葉酸なども豊富です。

鶏が日本に伝来したのは、紀元前 100 年ごろと言われていますが、一般的に食べられるようになったのは江戸時代ごろのようです。103 種類の玉子料理が紹介されている「卵百珍」は江戸時代の有名なレシピ本の一つです。今では、日本人 1 人が 1 年に消費する卵の数は世界第 2 位（JA 全農たまご株式会社「鶏鳴新聞」調べ）！なんと 1 年に 340 個も食べているそうです。確かに、日本人の朝食の定番ですよ。

さて、「卵」と書いたり、「玉子」と書いたり、どちらが正しいのでしょうか？生物学的に使う場合や生で使用する場合は「卵」、調理されたものを「玉子」とするのが一般的なようです。

比較的安価で、季節変わらずいつでも手に入る卵ですが、実に鶏卵の 96%は国内生産されています。農林水産省の統計で「鶏卵の自給率は 10%」とされているのは、カロリーベースという計算方法を使っており、餌の飼料をほぼ輸入に頼っているからです。

鶏卵生産量を都道府県別にみると、**茨城県が第 1 位！**そして**千葉県が第 3 位**です。身近なところで生産されているのです。

卵は 1 日何個まで食べていいのか？卵好きな日本人としては、昔からコレステロールの過剰摂取が心配されてきました。しかし、現在では常識の範囲内であれば「1 日 2 個程度」の目安で食べても血中コレステロール濃度に影響しないとされています。ただし個人差も大きく、1 個であってもコレステロール値が上昇してしまう方もいますので、特にコレステロール値が高い方は食べ過ぎに気を付けましょう。

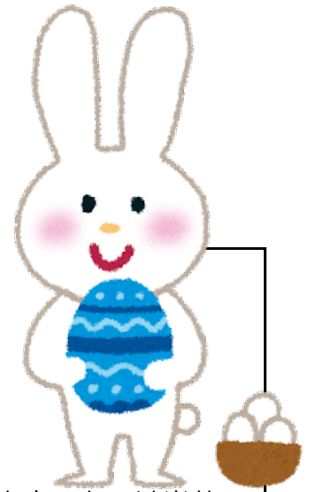
【参考資料】JA 全農たまご株式会社 HP：<https://www.jz-tamago.co.jp/customer/>
農林水産省 HP「令和 2 年鶏卵流通統計調査結果」
日本卵業協会 HP：<http://www.nichirankyo.or.jp/>



3月

今月の献立から

さやえんどうとしらすの卵とし



材 料	4人分
しらす	80g
さやえんどう	80g
玉ねぎ	中 1 個
卵	2 個
【合わせ調味料】	
だし汁	2cup
酒	大 $\frac{1}{2}$
砂糖	大 1
しょうゆ	大 $\frac{1}{2}$

作り方

- ① さやえんどう（絹さや）は、すじを取る。大きいものは半分に切る。
- ② 玉ねぎは半分に切り、繊維に沿ってうす切りにする。
- ③ 卵は溶きほぐしておく。
- ④ 鍋に【合わせ調味料】を煮立て、さやえんどうと玉ねぎを入れ、3分位煮る。
- ⑤ しらすも加え、溶き卵を箸に伝わらせながら全体に流し入れる。すぐに蓋をして、弱火にする。卵が好みの硬さになったら火を止める。
- ⑥ 煮汁と一緒に器に盛り付ける。

※ しらすは釜揚げした半乾燥のものがおすすめです。

1人分あたり

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	塩分
99kcal	3.0g	72 mg	0.9 mg	1.3g

HAPPY
WHITE DAY!

