

会食のしおり



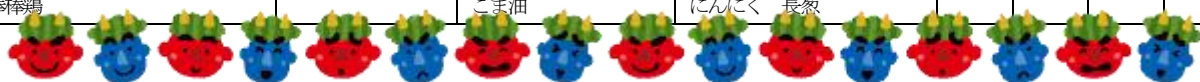
2022年2月献立予定 No.421

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)	シーフードピラフ ポトフ ツナサラダ 牛乳	シーフードミック ス ウィンナー ツナ 牛乳	米 バター 油 じゃが芋 ドレッシン グ マヨネーズ	玉葱 人参 ピーマン マッシュルーム パセリ 白菜 いんげん キャベツ ブロッコリー 赤パプリカ レモン	761	29.7	27.1	3.7	×
2 (水)	ご飯 卵とカニ風味かまぼこの 中華スープ 鶏肉のチリソース 春雨サラダ	カニ風味かまぼこ 卵 鶏肉 ハム	米 片栗粉 油 ケチャップ 砂糖 春雨 ごま油	絹さや 生姜 にんにく 青梗菜 もやし 小松菜 人参 長葱	710	24.4	21.0	2.7	○
3 (木)	ご飯 根菜のごま風味汁 鱈のカレー風味天ぷら 三色塩昆布和え 福豆	鱈 卵 大豆	米 里芋 ごま油 ごま 小麦粉 油	ごぼう 人参 大根 生姜 青葱 小松菜 人参 もやし 塩昆布	738	29.7	24.4	2.5	○
4 (金)	ご飯 味噌汁 肉じゃが マカロニサラダ	豆腐 豚肉 ハム チーズ	米 じゃが芋 油 砂糖 マカロニ ドレッシング マヨネーズ	なめこ 青葱 人参 玉葱 白滝 グリンピース 胡瓜 キャベツ	888	30.2	28.7	3.7	○
5 (土)	中華丼 わかめとじゃこの中華サラダ 飲むヨーグルト	豚肉 イカ 海老 うずら卵 ちりめん じゃこ 飲むヨーグルト	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ドレッシング ごま	白菜 人参 玉葱 筍 干椎茸 ピーマン わかめ もやし 青梗菜 コーン	837	32.7	22.7	3.1	○
7 (月)	パン ポークビーンズスープ 白身魚のホワイトソース 花野菜サラダ	ミックス豆 豚肉 大豆 白身魚 スキムミルク	パン オリーブ油 はちみつ 小麦粉 油 ホワイトソース ドレッシング	にんにく 玉葱 人参 セロリ トマト ほうれん 草 ブロッコリー カリフ ラワー コーン	698	37.9	22.7	3.9	×
8 (火)	ご飯 大根の中華スープ 鶏肉とナッツの炒め物 小松菜の中華和え カルシウムウエハース	鶏肉	米 片栗粉 ごま油 カシューナッツ 油 砂糖 カルシウムウエ ハース	大根 大根の葉 玉葱 ピーマン 椎茸 生姜 小松菜 もやし 人参 筍	744	25.0	27.9	2.8	○
9 (水)	鶏ごぼうおこわ すまし汁 鱈のにんにくボン酢おろし煮 ほうれん草のごま和え フルーツヨーグルト	鶏肉 油揚げ 鱈 ヨーグルト	米 もち米 小麦粉 油 砂糖 ごま	人参 ごぼう 干椎茸 しめじ 青葱 大根 にんにく ほうれん草 人参	695	34.2	21.2	3.5	○
10 (木)	ご飯 春雨のスープ 肉団子の甘酢あんかけ 棒鶏	肉団子 鶏肉	米 春雨 ごま 油 砂糖 ケチャップ 片栗粉 ラー油 ごま油	ニラ 人参 玉葱 椎茸 ピーマン 黄パプリカ 胡瓜 青梗菜 もやし にんにく 長葱	698	27.2	16.8	2.9	○



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	
11 (金)	 建国記念日								
12 (土)	きな粉揚げパン コーンスープ ミニハンバーグ ポテトサラダ オレンジジュース *4-C 考案*	きな粉 牛乳 スキムミルク 鶏肉 ハム	パン 油 砂糖 パン 粉 ケチャップ ジャ が芋 ドレッシング マヨネーズ オレンジ ジュース	玉葱 ほうれん草 胡瓜 人参 コーン いんげん	—	—	—	—	×
14 (月)	キーマカレー コーンフレークサラダ ココアワッフル	豚肉 大豆 ツナ	米 小麦粉 油 ケチ ャップ ドレッシング マヨネーズ コーンフ レーク トマトビュ ーレ ココアワッフル	玉葱 人参 ピーマン にんにく キャベツ 赤パプリカ ブロッコリー	700	24.7	18.0	2.7	×
15 (火)	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き キャベツと大根の塩昆布和え カルシウムヨーグルト	豚肉 ベーコン ヨーグルト	米 麩 砂糖 油 じゃが芋 ごま油	ほうれん草 玉葱 生姜 キャベツ 大根 大根の葉 塩昆布	803	27.8	27.0	2.6	○
16 (水)	ご飯 味噌汁 鶏肉のから揚げ ほうれん草と人参の ピーナッツ和え	鶏肉	米 里芋 片栗粉 油 マヨネーズ ピーナツ ツ ピーナッツバター 砂糖	いんげん ブロッコリー ほうれん草 人参 もやし 生姜	705	27.1	24.2	2.8	○
17 (木)	パン きのこのブラウンスープ 鱈のピザソース焼き アーモンドサラダ 牛乳	豚肉 鱈 チーズ 牛乳	パン じゃが芋 油 バター 小麦粉 トマ トピューレ ケチャッ プ アーモンド ドレッシング	玉葱 しめじ マッシュル ーム マイタケ キャベツ ブロッコリー	761	41.3	29.9	3.8	×
18 (金)	ご飯 白菜スープ 韓国風鶏肉と野菜の炒め物 (タッカルビ) ごぼうサラダ ジョア	鶏肉	米 ごま油 じゃが芋 片栗粉 油 砂糖 ドレッシング	白菜 干椎茸 玉葱 キャベツ 生姜 にんにく ごぼう 人参 胡瓜	796	26.1	25.2	2.9	○
19 (土)	麻婆豆腐丼 パンオンスク 拌三絲 飲むヨーグルト	豆腐 豚肉 大豆 ハム 錦糸卵 飲 むヨーグルト	米 油 片栗粉 ごま油 砂糖 ごま	にんにく 生姜 長葱 筍 椎茸 青葱 もやし 小松菜	758	31.0	20.0	3.0	○
21 (月)	ご飯 豚汁 鱈の味噌煮 青菜の和え物	豚肉 鱈 油揚げ かつお節	米 里芋 ごま油 砂糖 ごま	人参 長葱 生姜 南瓜 小松菜 もやし 人参	785	31.4	26.8	2.8	○
22 (火)	和風ビビンパ丼 ニラ玉スープ 揚げシューマイ マンゴープリン	豚肉 豆腐 卵 シューマイ	米 油 ごま 片栗粉 ごま油 マンゴープリ ン	ごぼう にんにく 生姜 人参 もやし 小松菜 白菜キムチ たくあん ニラ キャベツ	756	29.9	22.3	3.5	○
23 (水)	 天皇誕生日								
24 (木)	五目炒飯 肉団子入りわかめスープ 中華風サラダ 飲むヨーグルト	焼豚 卵 肉団子 ツナ 飲むヨーグ ルト	米 油 ドレッシング ごま油	長葱 人参 グリンピース しめじ わかめ 玉葱 コーン もやし 青梗菜	789	30.7	21.1	2.9	○



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	
25 (金)	チーズハンバーガー トマトのクリームスープ グリーンサラダ はちみつレモンゼリー	鶏肉 牛乳 チーズ スキムミルク	パン バター ケチャ アップ ジャが芋 パ ン粉 砂糖 小麦粉 油 ドレッシング はちみつレモンゼリー	玉葱 トマト しめじ アスパラ ブロccoli ー キャベツ コーン	733	31.4	33.0	3.8	×
26 (土)	ミートソーススパゲッティ ツナサラダ ミニエクレア *3A 考案*	豚肉 大豆 チーズ ツナ	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 エクレア	玉葱 しめじ セロリ 人参 にんにく 生姜 キャベツ 胡瓜 コーン	—	—	—	—	×
28 (月)	ポークカレー キャベツと枝豆のサラダ バナナ	豚肉 チーズ スキムミルク	米 ジャが芋 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 枝豆 キャベツ ブロッコリー バナナ	856	27.2	27.5	2.8	×

*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。



ナッツ類のちから



通常「ナッツ」とよばれる木の実は堅果（けんか）種子類で、肥大した種子の胚や仁（胚乳）を食用とします。一般的には、アーモンド、クルミ、カシューナッツ、ピスタチオナッツ、マカデミアナッツなどが副食品として利用されています。良い香りや歯ごたえが料理をおいしくしてくれます。

人類の歴史の中でも古代からナッツ類は貴重な保存食としてだけでなく、神事や催事などの供物にも利用されていました。例えば、アーモンドの起源は非常に古く、約4000年以上前の地中海沿岸地方のヨルダンが原産と考えられており、旧約聖書にも記述が残っています。その後広く栽培され、中世頃までは王侯貴族や上流階級の人々だけの高級嗜好品だったようで、紀元前の中国やエジプトでは、国王のお墓などにクルミなどのナッツが供えられていたそうです。日本では、狩猟採集が基本であった古代から食用され、食生活の根幹をなしていたと言われています。

ナッツは木の実ですので、厳密にはナッツに属さない「豆類」もいくつかの種類はナッツとして扱われています。その代表格はピーナッツ（落花生）です。ピーナッツは本来豆類ですが、食品成分表では「種実類」に区分されています。

ナッツ類は、いろいろな種類の栄養素が豊富に含まれた植物性食品です。種子植物として発芽し幼植物期の発育に必要な栄養分を蓄えている為で、栄養価の高さが注目されています。脂質を多く含みますが、リノール酸やリノレン酸が多く、総コレステロール値を下げる効果があります。カリウム、マグネシウム、カルシウム、リン、鉄、亜鉛、銅などの生体活動に不可欠なミネラル類の優れた供給源です。特に、カリウム含量がナトリウム量より遥かに多く、高血圧症や心臓病の予防機能を果たします。食物繊維も多く、便秘予防効果があります。アーモンドやカシューナッツなどのナッツ類は、植物性たんぱく質を20%近く含有する高たんぱく食品です。また、アーモンドは、ビタミンEを最も多く含んでいる食品の一つで、100g中に約30mgを含有します。ビタミンEは、毛細血管を活性化させて脳の老化防止や心臓病による死亡率の低下などが認められています。また、ビタミンB₁、B₂、ナイアシンや葉酸の宝庫でもあります。

比較的保存がきく食品ですが、開封したら湿気や酸化に気を付けて密封保存し、早めに食べきるようにしましょう。

