



# 会食のしおり

2022年5月献立予定 No.424  
 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

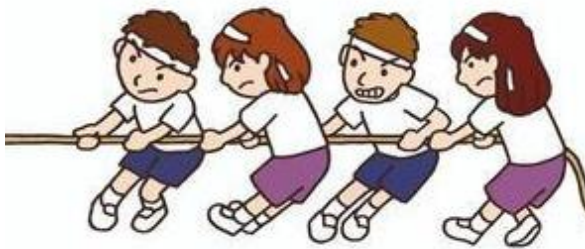
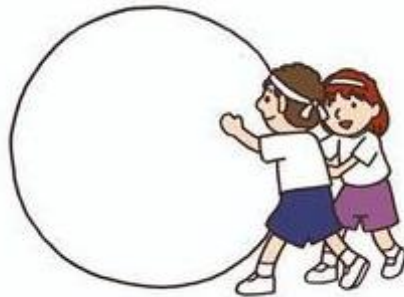
日	献立名	材 料 と 体 内 で の 働 き			栄 養 量				箸
		血や肉になるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	エネ	たん	脂質	食塩	
					ルギ	白質		相当	
kcal	g	g	g						
2 (月)	ハヤシライス ツナとキャベツの フレンチサラダ 飲むヨーグルト	豚肉 ツナ 飲むヨーグルト チーズ	米 油 バター トマトピューレ ケチャップ ドレッシング	にんにく しめじ ブロッコリー キャベツ 人参	766	31.9	19.6	2.5	×
6 (金)	ご飯 味噌汁 チキンカツ 里芋と豚肉の煮物 フルーツヨーグルト	豆腐 鶏肉 豚肉 ヨーグルト	米 油 小麦粉 パン粉 里芋 砂糖	わかめ 長葱 キャベツ もやし こんにゃく 人参 いんげん	726	31.1	19.3	3.0	○
7 (土)	ターメリックライス チリコンカーネ クラッカーサラダ 飲むヨーグルト	大豆 豚肉 ツナ チーズ 飲むヨーグルト	米 油 小麦粉 ケチャップ クラッカ ー ドレッシング マヨネーズ	玉葱 人参 生姜 にん にく トマト いんげん 胡瓜 ブロッコリー コーン カリフラワー レモン	844	36.1	21.4	3.0	×
9 (月)	ご飯 さやいんげんとトマトの 卵スープ 春巻き 揚げシュウマイ ツナと青梗菜のピリ辛和え	卵 春巻き 焼売 ツナ	米 片栗粉 油 ごま 砂糖 ごま油	さやえんどう トマト 長葱 ピーマン 塩昆布 青梗菜 もやし 胡瓜 人参	745	24.4	25.1	2.8	○
10 (火)	パン ジャム ミートボールのトマト煮込み ミックスサラダ 牛乳	ミートボール ハム チーズ 牛乳	パン ジャム じゃが 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	×
11 (水)	ご飯 味噌汁 鯖のカレー風味焼き レンコンと豚肉の炒め煮	スキムミルク 鯖 豚肉	米 じゃが芋 砂糖 油	玉葱 にんにく 生姜 南瓜 蓮根 長葱 人参 つきこんにゃく いんげん	757	30.1	12.3	3.1	○
12 (木)	ご飯 中華風コーンスープ 回鍋肉 カニ風味かまぼこと野菜の 中華和え カルシウムウエハース	卵 豚肉 カニ風味かまぼこ	米 片栗粉 油 ごま 砂糖 ごま油 カルシウムウエハース	コーンクリーム キャベ ツ 赤ピーマン 長葱 にんにく 生姜 もやし 小松菜	781	28.6	28.3	3.5	○
13 (金)	ご飯 味噌汁 鯖の香味焼き 炒りなます プリン	豆腐 鯖	米 油 砂糖 ごま プリン	なめこ 青葱 しそ 切干 大根 にんにく 小松菜 黄パプリカ ごぼう 蓮根 人参 いんげん つきこんにゃく	743	27.5	19.5	3.2	○
14 (土)	スタミナ丼 ほうれん草のごま和え 飲むヨーグルト	大豆 豚肉 卵 飲むヨーグルト	米 油 ごま 砂糖	玉葱 椎茸 ニラ ほう れん草 もやし 人参	755	34.0	18.3	2.0	○

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						
16 (月)	ご飯 味噌汁 ハンバーグ 和風ケチャップソース 筑前煮	厚揚げ 鶏肉	米 パン粉 砂糖 ケチャップ じゃが芋 油 砂糖	ほうれん草 玉葱 しめじ 赤パプリカ 筍 ごぼう 蓮根 人参 椎茸 いんげん	769	28.7	25.1	3.6	○
17 (火)	ライス 具だくさんコンソメスープ 鯖のムニエル 野菜のソテー ミニエクレア	ベーコン ミックス豆 鯖	米 油 バター ミニエクレア	玉葱 しめじ 人参 キャベツ パセリ プロ ッコリー 赤パプリカ 黄パプリカ アスパラ	761	31.3	23.2	2.3	×
18 (水)	ご飯 冬瓜ともずくのスープ 油淋鶏 彩中華サラダ ジョア	鶏肉 卵 ハム 錦糸卵	米 油 片栗粉 ごま油 砂糖	冬瓜 もずく 椎茸 にんにく 生姜 長葱 キャベツ 玉葱 もやし 小松菜	754	28.6	23.9	2.6	○
19 (木)	ご飯 味噌汁 豚肉のガーリック焼き 五目きんぴら	豚肉 鶏肉	米 ごま油 ケチャップ 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	752	28.3	28.5	2.7	○
20 (金)	ライス ミネストローネ 白身魚のチーズ焼き シーザーサラダ	鶏肉 ベーコン 白身魚 チーズ ミックス豆 牛乳 スキムミルク	ライス じゃが芋 油 バター ホワイトソー ス クルトン ドレッシング	玉葱 キャベツ トマト パセリ キャベツ 人参 ブロッコリー	728	35.0	18.7	2.8	×
21 (土)	豚丼 ごぼうサラダ 飲むヨーグルト	豚肉 飲むヨーグルト	米 油 砂糖 マヨネーズ	白菜 白滝 生姜 さや えんどう ごぼう 人参 青海苔	779	27.2	19.8	2.7	○
23 (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 かつお節 スキムミルク	米 ごま油 砂糖 ごま ドレッシング マヨネーズ じゃが芋	大根 人参 ごぼう こんにゃく 青葱 生姜 小松菜 胡瓜 玉葱	762	29.3	25.7	2.9	○
24 (火)	パン アスパラ入りホワイトシチュー 花野菜サラダ ドーナツ	鶏肉 牛乳 スキムミルク	パン ジャム じゃが 芋 油 バター 小麦 粉 ホワイトソース ドレッシング ドーナツ	玉葱 人参 アスパラ ブロッコリー カリフラ ワー コーン	788	30.2	30.5	3.0	×
25 (水)	ご飯 筍と豚肉の中華スープ 揚げ魚のチリソース 春雨サラダ	豚肉 白身魚 錦糸卵 ハム	米 油 片栗粉 ごま 砂糖 ごま油 ケチャップ 春雨	筍 青葱 長葱 生姜 にんにく 青梗菜 もやし 小松菜	721	27.9	24.3	3.0	○
26 (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 ツナ チーズ 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	829	36.4	18.9	2.9	×
27 (金)	カツカレー コールスローサラダ アセロラゼリー *体育祭応援メニュー*	豚肉 卵 鶏肉 チーズ	米 じゃが芋 ケチャ ップ トマトピューレ パン粉 小麦粉 油 ドレッシング アセロラゼリー	人参 玉葱 にんにく 生姜 キャベツ 胡瓜 コーン	857	24.5	26.0	2.7	×
28 (土)	体育祭								

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	
30 (月)	ご飯 わかめスープ ブルコギ ナムル	豚肉	米 片栗粉 ごま 砂糖 ごま油	わかめ しめじ 玉葱 椎茸 赤パプリカ 青葱 にんにく 生姜 小松菜 人参 もやし	780	27.7	28.0	2.8	○
31 (火)	ご飯 豚汁 鱈の味噌マヨネーズ焼き 高野豆腐の卵とじ フルーツヨーグルト	豚肉 鱈 高野豆腐 卵 ヨーグルト	米 里芋 ごま油 マヨネーズ 砂糖	大根 青葱 にんにく いんげん 梅干 椎茸 人参 さやえんどう	775	37.3	21.1	3.0	○

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。

# 体育祭



## 高野豆腐の卵とし

## 材 料 4人分

高野豆腐(乾)	4枚(約60g)
椎茸	4枚
人参	1/2本
さやえんどう	80g
卵	2個
【合わせ調味料】	
だし汁	2cup
酒	大1/2
砂糖	大2
しょうゆ	大1/2
塩	小1/3

- ①高野豆腐は表示の方法に従ってもどして水気をしぼり、一口大に切っておく。
  - ②椎茸は3mm厚さのスライス切りにする。  
人参は5~6cm長さの短冊切りにする。
  - ③さやえんどう(絹さや)は、すじを取る。
  - ④卵は溶きほぐしておく。
  - ⑤鍋に【合わせ調味料】を煮立て、①と②を入れ、中火で5分煮る。③を加えて3分位煮る。
  - ⑥溶き卵を箸に伝わらせながら全体に流し入れ、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。
- 《ポイント》  
高野豆腐は、塩分が入っていない煮汁だと煮崩れやすくなります。必ず調味料を加えた煮汁で加熱してください。

\*1人分あたり\*

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	塩分
126kcal	9.5g	106mg	1.6mg	1.3g

## 凍り豆腐を活用しましょう！

凍り豆腐は「高野豆腐」「凍み豆腐(しみどうふ)」とも呼ばれ、豆腐を低温で凍らせたあとに解凍、脱水、乾燥させたものです。鎌倉時代に高野山の僧侶が冬の寒い日にうっかり豆腐を凍らせてしまい、翌朝解凍して食べたところ美味しかった、というのが発祥とされています。また、主な産地は長野県と東北地方の一部ですが、冬の貴重なたんぱく源として保存食として作られるようになった、とも言われています。昔ながらの天然凍結製法は貴重で、ほとんどは急速に機械で凍結乾燥させる人工凍結製法に変わっています。

一般的な木綿豆腐と比べ、たんぱく質が豊富に含まれ、またカルシウム・鉄・亜鉛などのミネラルも多く含んでいます。以前ご紹介した厚揚げなどとともに、定期的にとりたい食品の一つです。

凍り豆腐を煮る場合にはポイントがあります。煮汁には必ずすべての調味料を加えてから、水、又はぬるま湯で戻して絞った凍り豆腐をいれて煮ます。味付けをしていないだし汁や砂糖、みりんなど甘味のみが入った煮汁から煮ると、煮崩れてしまうことがあります。

凍り豆腐の健康機能性について、コレステロール低下や食後の中性脂肪低下など脂質代謝改善効果について多くの研究例があります。そのメカニズムとして、凍り豆腐に含まれる成分「レジスタントタンパク」の作用が考えられています。脂質代謝に加えて、最近の研究成果では糖質代謝(糖尿病)にも改善効果があることが示されています。

凍り豆腐は乾燥した状態では保存も効き、非常に便利な食材です。ぜひ活用してください。

参考文献：旭松食品株式会社 ホームページ

[こうや豆腐の糖尿病予防・改善効果 | 旭松食品 \(asahimatsu.co.jp\)](http://asahimatsu.co.jp)