

会食のしおり



2023年3月献立予定 No.433

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 kcal	たん白質 g	脂質 g	食塩相当量 g	
1 (水)	ご飯 味噌汁 豚カツ 小松菜と蓮根の辛し和え	豆腐 豚肉 卵 蒸し鶏	米 パン粉 小麦粉 油	わかめ 長葱 キャベツ 人参 小松菜 レンコン	701	23.7	20.9	3.4	○
2 (木)	ひな寿司 春野菜のすまし汁 野菜のかき揚げ 菜の花とツナのごま和え 桜餅	錦糸卵 鶏肉 ツナ	米 砂糖 小麦粉 油 ごま 桜餅	蓮根 人参 椎茸 かんぴ ょう 絹さや キャベツ 筍 玉葱 ごぼう 菜の花	870	25.2	26.3	3.4	○
3 (金)	ひな祭り 卒業式予行								
4 (土)	卒業式								
6 (月)	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 中華サラダ 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 ごま油 砂糖 ごま 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	○
7 (火)	ご飯 味噌汁 白身魚の香味焼き ポテトサラダ フルーツヨーグルト	厚揚げ 白身魚 かつお節 ハム スキムミルク ヨーグルト	米 じゃが芋 ドレ ッシング マヨネーズ	大根 大根の葉 しそ にんにく ほうれん草 もやし 胡瓜 人参 玉葱	694	30.6	15.3	3.0	○
8 (水)	食パン マカロニ入りチャウダー チキンカツ キャベツとツナのサラダ オレンジジュース	ベーコン 鶏肉 ツナ スキムミ ルク 牛乳	パン ジャム マカ ロニ パン粉 小麦粉 バター 油 ドレ ッシング マヨネ ーズ ジュース	人参 玉葱 マッシュル ーム ほうれん草 キャベツ ブロッコリー	747	32.2	25.9	3.2	×
9 (木)	ご飯 味噌汁 ポークチャップ 切干大根の煮物	油揚げ 豚肉 さつま揚げ	米 油 ケチャップ 砂糖	小松菜 玉葱 ブロッコ リー 切り干し大根 人参 いんげん	685	30.4	19.2	2.6	○
10 (金)	ご飯 卵とわかめの韓国風スープ 鯖のピリ辛みそ煮 ほうれん草ともやしのナムル	卵 鯖 鶏肉	米 ごま じゃが芋 ごま油 砂糖	わかめ 生姜 長葱 ほうれん草 人参 もやし	734	31.7	24.4	2.4	○
11 (土)	スパゲッティミートソース 花野菜サラダ 飲むヨーグルト	豚肉 大豆 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 ブロッコリー カリフラワ ー コーン	771	32.9	14.7	2.8	×

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						
13 (月)	ご飯 味噌汁 黒毛和牛コロッケ 五目きんぴら	豆腐 鶏肉 牛肉	米 油 ごま油 砂糖 じゃが芋 パン粉 小麦粉	しめじ 青葱 キャベツ ごぼう レンコン 人参 こんにゃく 枝豆 玉葱	770	21.5	29.5	2.8	○
14 (火)	ライス カレー風味のコンソメスープ チーズハンバーグ ブルーベリーウエハース	ベーコン ミック ス豆 鶏肉 チーズ	米 パン粉 砂糖 ケチャップ 油 ウエハース	玉葱 しめじ 人参 キャベツ ミックスベジタ ブル ブロccoli	775	25.0	25.9	3.2	×
15 (水)	ご飯 ワンタンスープ 豚肉と厚揚げの中華煮 春雨サラダ	豚肉 大豆 豚肉 厚揚げ ハム	米 片栗粉 小麦粉 春雨 ごま油 砂糖	玉葱 長葱 青梗菜 椎茸 ピーマン 胡瓜 もやし 小松菜 人参	745	26.9	25.3	2.6	○
16 (木)	鶏そぼろ丼 味噌汁 キャベツの和え物 カルシウムヨーグルト	鶏肉 大豆 卵 かまぼこ ヨーグルト	米 砂糖 油 ごま油	焼きのり 生姜 なめこ 三つ葉 キャベツ 胡瓜 小松菜	713	33.4	16.4	2.7	○
17 (金)	ソース焼きそば 青梗菜とえのきの 中華風卵スープ リンゴジュース	豚肉 卵	中華麺 油 片栗粉 ごま油 ジュース	キャベツ 玉葱 人参 青海苔 紅ショウガ 青梗 菜 えのき 長葱	704	26.1	25.3	2.9	○

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。

