

# 会食のしおり

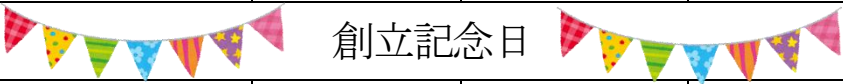

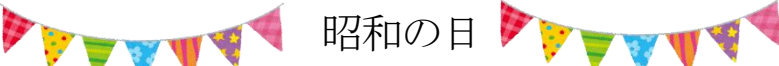



2023年4月献立予定 No.434

聖徳大学附属取手聖徳女子高等学校  
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	量					
6 (木)	チキンカレー コールスローサラダ 牛乳	鶏肉 チーズ 牛乳	米 じゃが芋 トマト ピューレ ケチャップ 油 ドレッシング	人参 玉葱 にんにく 生姜 キャベツ コーン 赤パプリカ ブロッコリー	830	27.5	29.6	2.8	×
7 (金)	麻婆豆腐丼 ハンサム 拌三絲 オレンジジュース	豚肉 豆腐 ハム	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 オレンジジュ ース	にんにく 生姜 長葱 椎茸 筍 もやし 小松菜 黄パプリカ	733	25.1	19.4	2.7	○
8 (土)	春キャベツの クリームスパゲッティ 花野菜と卵のサラダ リンゴジュース	鶏肉 ベーコン 牛乳 スキムミルク 卵	スパゲッティ 油 ホワイトソース ドレ ッシング リンゴジュ ース	キャベツ 玉葱 人参 しめじ ブロッコリー カリフラワー 赤パプリカ	834	30.3	28.9	2.5	×
10 (月)	ご飯 味噌汁 肉じゃが 小松菜の辛し和え	豆腐 豚肉 かつお節	米 油 砂糖 じゃが芋	なめこ 青葱 人参 玉葱 白滝 グリンピー ス 小松菜 もやし	702	23.4	17.9	2.9	○
11 (火)	赤飯 すまし汁 鶏のから揚げ 海藻とツナの和風サラダ はちみつレモンゼリー *ご入学、ご進級 お祝い 献立*	ささげ 鶏肉 卵 ツナ	米 もち米 ごま 麩 小麦粉 油 ドレッシング はちみつレモンゼリー	菜の花 生姜 にんに く 小松菜 もやし 海藻ミックス キャベツ	728	24.3	22.8	2.9	○
12 (水)	ご飯 味噌汁 鯖のカレー風味焼き 五目きんぴら カルシウムウエハース	鯖 豚肉	米 小麦粉 油 ごま油 砂糖 カルシウムウエハース	えのき もずく 青梗菜 ごぼう 人参 こんにゃく 枝豆	687	28.7	19.0	2.5	○
13 (木)	食パン 黒糖ロール ホワイトシチュー ココロサラダ オレンジ	鶏肉 牛乳 スキム ミルク ミックス豆	パン ジャム じゃが 芋 油 バター 小麦 粉 ドレッシング	玉葱 人参 ブロッコ リー コーン キャベ ツ オレンジ	727	32.8	22.9	2.7	×
14 (金)	開花丼 味噌汁 小松菜とえのきの レモン醤油和え アセロラゼリー	豚肉 卵 厚揚げ かつお節	米 砂糖 ごま油 里 芋 アセロラゼリー	玉葱 焼きのり ごぼう 人参 青葱 小松菜 えのき レモン	705	31.5	17.1	3.6	○
15 (土)	ジャージャー麺 蒸し鶏の中華風和え物 飲むヨーグルト	豚肉 大豆 鶏肉 飲むヨーグルト	中華麺 油 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま	玉葱 椎茸 いんげん 青葱 青梗菜 人参 もやし	884	44.6	29.0	3.1	○



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	
17 (月)	ご飯 中華風コーンスープ 酢鶏 ナムル	卵 鶏肉 スキムミルク	米 ごま 片栗粉 油 ケチャップ 砂糖 ごま油	コーンクリーム コー ン 筍 玉葱 椎茸 人参 赤パプリカ ピーマン にんにく 生姜 小松菜 人参 もやし	753	26.2	22.9	2.4	○
18 (火)	チキンピラフ マカロニ入りミネストローネ ツナサラダ ブルーベリーウエハース	鶏肉 ベーコン ミックス豆 ツナ	米 バター 油 マカ ロニ ジャが芋 ドレ ッシング マヨネーズ ブルーベリーウエハー ス	玉葱 人参 ピーマン マッシュルーム パセ リ キャベツ トマト ブロッコリー	771	26.0	22.0	2.4	×
19 (水)	ご飯 けんちん汁 鱈の磯焼き かぼちゃのピリ辛 そばろあんかけ	豆腐 鱈 鶏肉 大豆 スキムミルク	米 里芋 油 砂糖 片栗粉 マヨネーズ	人参 こんにやく しめじ 青葱 青海苔 大根 南瓜 玉葱 生姜	696	31.5	17.3	2.8	○
20 (木)	ライス コンソメスープ 鶏肉のマーマレード焼き ほうれん草のソテー 飲むヨーグルト	ベーコン 鶏肉 飲むヨーグルト	米 ジャが芋 マーマレードジャム 油 バター	セロリ キャベツ 玉葱 ほうれん草 人参	783	28.5	23.4	2.9	×
21 (金)	ご飯 わかめスープ 八宝菜 里芋と絹さやのごま和え	エビ なんと 豚肉	米 片栗粉 ごま油 砂糖 油 ごま 里芋	わかめ 長葱 白菜 小松菜 赤パプリカ 玉葱 ベビーコーン 椎茸 絹さや	697	25.1	21.0	2.8	○
22 (土)	ハヤシライス ミックスサラダ 牛乳	豚肉 チーズ 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 しめじ ブロッコリー キャベ ツ 人参	755	29.5	26.0	2.4	×
24 (月)	ご飯 菜の花の中華スープ 韓国風鶏肉と野菜の炒め煮 春雨サラダ	鶏肉 ハム	米 ごま油 片栗粉 じゃが芋 砂糖 春雨 油	菜の花 青葱 玉葱 キャベツ 生姜 にん にく 胡瓜 もやし 小松菜 人参	743	27.4	19.4	3.5	○
25 (火)	ご飯 かきたま汁 鱈の味噌煮 油揚げと枝豆のサラダ フルーツヨーグルト	卵 鱈 油揚げ ヨーグルト	米 片栗粉 砂糖 じゃが芋 ごま油	しめじ 小松菜 生姜 青海苔 キャベツ 胡瓜 人参 枝豆	756	33.0	21.3	2.6	○
26 (水)	細切り肉入り焼きそば 大根とかに風味かまぼこの 中華風サラダ 飲むヨーグルト	豚肉 カニ風味かまぼこ 飲むヨーグルト	中華麺 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ドレッシング	もやし 人参 椎茸 玉葱 筍 青梗菜 生姜 にんにく 大根 キャベツ 大根の葉	738	30.9	22.4	3.1	○
27 (水)	 創立記念日 								
28 (金)	ご飯 ごま風味汁 アジフライ がんもの煮物	鱈 がんも	米 ごま油 パン粉 小麦粉 ごま	大根 長葱 キャベツ 筍 いんげん 人参	789	25.7	30.9	2.8	○
29 (土)	 昭和の日 								

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。





ご入学、ご進級おめでとうございます。  
心よりお喜び申し上げます。

【今月の食生活】



会食について

本校の昼食は、「給食」とは言わず「会食（かいしょく）」と呼んで、教員も生徒も同じです。会食を頂くのは、食事をするためにだけに用意された場所「食堂（じきどう）」です。学園の皆が一堂に介し、ここで食事をともにします。「食堂（じきどう）」と呼ぶのは、ここが修行のための「道場」と考えられ、小笠原流礼法にのっとった食事マナーの習得、残さず食べて健康を維持すること、食文化の伝承を目標としているからです。

会食で関心の深いことは、メニューでしょう。どのような料理が出てくるのか、気になることと思います。

会食の献立は、一ヶ月単位でたて、季節の野菜や行事などを組み込んだ様々な料理が提供されます。主食は、本学の会食が始まったころからご飯を中心にしており、おかずは和風、洋風、中国風とバリエーションに富んでいます。めん類やパン食、丼ご飯の場合もあります。また、魚料理や野菜料理も積極的に取り入れています。

必要な栄養素をしっかりと摂取できるよう検討を重ねて献立を作っていますが、会食だけでは満たせない栄養素もあります。特に不足しがちなのはカルシウムです。本来1日に摂取したいカルシウムの摂取量は650mg（日本人の食事摂取基準 2020年版より）です。ご家庭で積極的に摂取しましょう。また、ナトリウム（食塩）の過剰摂取にならないよう、薄味を心掛けています。

大人数で頂く会食の最大の特徴は、炊飯器に入った炊き立てのご飯と汁物、温かいおかずです。様々な料理や食品に触れて、楽しい食事時間を過ごしましょう。

会食での栄養素の目標量は下記の通りです。参考にしてください。

ご意見、ご要望がありましたら担任の先生を通してお寄せください。

高校生 昼食の給与栄養目標量

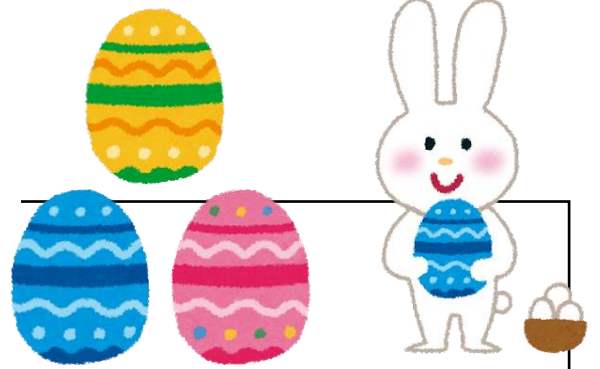
	身体活動 レベル	エネルギー	たんぱく 質	脂質	カルシウム	鉄	VA	VB <sub>1</sub>	VB <sub>2</sub>	VC
		kcal	g	g	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg
高校生	Ⅱ	767	25~38	17~26	325	3~3.5	270	0.5	0.6	30

(日本人の食事摂取基準 2020年版より)



4月

今月の献立から  
開化丼



材料	4人分
豚こま切れ肉	200g
【下味】	
酒	小
しょうゆ	小1
玉ねぎ	中1
個	
卵	4個
【合わせ調味料】	
だし汁	200mL
しょうゆ	大3
みりん	大2
酒	大2
砂糖	大1

作り方

- ① 豚こま肉は、下味をもみこんでなじませておく。
- ② 玉ねぎは繊維に添って縦に薄切りにする。卵は溶きほぐしておく。
- ③ 鍋に分量のだし汁、しょうゆ、みりん、酒、砂糖を入れて煮立て、豚肉、玉ねぎを加えて中火で豚肉に火が通るまで煮る。
- ④ ③に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。
- ⑤ 丼にご飯を盛り、④を人数分にわけて汁ごとのせ、刻みのりをのせる。

\*1人分あたり(ごはん 200g)\*

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	塩分
551kcal	24.4g	51mg	2.5mg	2.5g

HAPPY  
EASTER!

