

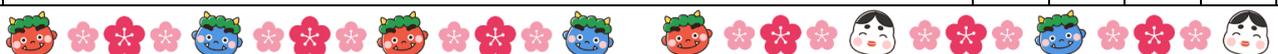


会食のしおり



2024年2月献立予定 No.443
 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						
1 (木)	ご飯 味噌汁 ポークソテー 南瓜のピリ辛 そぼろあんかけ 鉄分ウエハース	豚肉 大豆 鶏肉	米 じゃが芋 油 砂糖 片栗粉 鉄分ウエハース	キャベツ 長葱 にんにく いんげん 南瓜 玉葱 生姜	693	30.9	16.1	2.8	○
2 (金)	炊き込みご飯 味噌汁 鱈の南蛮漬け ほうれん草のごま和え 福豆	鶏肉 鱈 ちくわ 大豆	米 ごま油 里芋 油 小麦粉 砂糖 ごま	こんにゃく ごぼう 人参 わかめ 玉葱 赤パプリカ 黄パプリカ 生姜 ほうれん草	747	34.2	21.4	3.9	○
3 (土)	中華丼 わかめの中華サラダ 飲むヨーグルト	豚肉 イカ エビ 飲むヨーグルト	米 油 片栗粉 ごま油 砂糖 ドレッシング	白菜 人参 玉葱 筍 椎茸 わかめ もやし コーン	789	29.6	19.3	2.8	○
5 (月)	ライス コンソメスープ ハンバーグ グリーンサラダ はちみつレモンゼリー	鶏肉 チーズ	米 油 パン粉 砂糖 ケチャップ ドレッシング はちみつレモンゼリー	玉葱 白菜 しめじ キャベツ ブロッコリー コーン	816	27.9	24.5	2.9	×
6 (火)	ご飯 春雨スープ 四川豆腐 棒棒鶏	厚揚げ 豚肉 鶏肉	米 油 片栗粉 ごま油 砂糖 ごま 春雨	白菜 人参 椎茸 筍 小 松菜 長葱 にんにく 生 姜 胡瓜 青梗菜 もやし	713	32.3	21.2	3.0	○
7 (水)	ご飯 大根の中華風卵スープ 鶏肉と里芋の中華煮 レンコンの甘酢炒め	卵 鶏肉	米 片栗粉 ごま油 油 里芋 砂糖 ごま	大根 大根の葉 玉葱 筍 椎茸 生姜 さやいんげん 蓮根 人参 こんにゃく	753	25.7	23.1	2.7	○
8 (木)	パン コーンチャウダー 白身魚のチーズ焼き ごぼうサラダ	牛乳 スキムミルク 白身魚 チーズ ミックス豆 ベーコン	パン ジャム じゃが芋 油 バター 小麦粉 ケ チャップ ドレッシング	玉葱 人参 クリームコー ン パセリ ごぼう 人参 胡瓜	679	31.9	23.8	3.5	×
9 (金)	チキンピラフ ミネストローネ 花野菜のサラダ 牛乳	鶏肉 ベーコン ミックス豆 牛乳	米 バター 油 じゃが芋 ドレッシング	玉葱 人参 ピーマン コーン 白菜 トマト ブロッコリー カリフラワ ー	787	29.2	26.9	3.4	×
10 (土)	そぼろ丼 味噌汁 ポテトサラダ	鶏肉 大豆 油揚げ 卵 スキムミルク	米 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ 油	生姜 枝豆 キャベツ 青葱 玉葱 胡瓜 人参 ブロッコリー	792	35.6	25.0	2.6	○
12 (月)	会食なし								

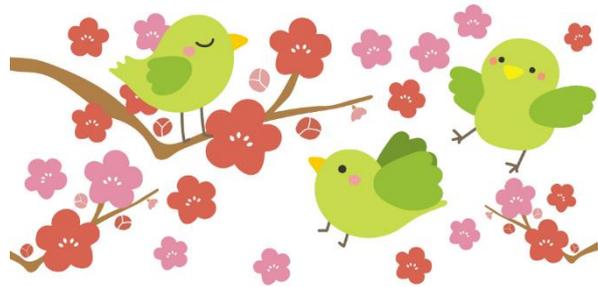


日	献立名	材 料 と 体 内 で の 働 き			栄 養 量				箸
		血や肉になるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	エネ	たん	脂質	食塩	
					ルギ	白質		相当	
				ー			量		
					kcal	g	g	g	
13 (火)	ご飯 豚汁 鱈のから揚げごま醤油 ソース 小松菜の和え物	豚肉 鱈	米 里芋 ごま油 片栗粉 ごま 砂糖 油	人参 長葱 生姜 南瓜 小松菜 もやし 人参	728	26.9	22.2	4.0	○
14 (水)	ハヤシライス コーンフレークサラダ チョコロールケーキ *バレンタインの献立*	豚肉 ツナ 	米 油 バター トマト ピューレ ケチャップ ドレッシング マヨネーズ コーンフレーク チョコロールケーキ	玉葱 にんにく しめじ キャベツ 赤パプリカ	846	25.1	32.9	3.0	×
15 (木)	ご飯 味噌汁 鱈のにんにくボン酢 おろしソース ほうれん草のお浸し フルーツヨーグルト	油揚げ 鱈 かつお節 ヨーグルト	米 さつまいも 小麦粉 油	しめじ 青葱 大根 にんにく ほうれん草 レモン	747	30.2	22.2	2.4	○
16 (金)	ご飯 白菜のスープ 韓国風鶏肉と野菜の 炒め物 (タッカルビ) 中華風五目豆 ブルーベリーウエハース	鶏肉 大豆	米 ごま油 砂糖 片栗粉 油 じゃが芋 ブルーベリーウエハース	白菜 えのき 玉葱 キャベツ 生姜 にんにく 枝豆 蓮根 人参 椎茸 ピーマン	796	26.1	25.2	2.9	○
17 (土)	ジャージャー麺 バンサンスー りんごジュース	豚肉 大豆 ハム 錦糸卵	中華麺 油 ごま油 片 栗粉 砂糖 ごま りんごジュース	玉葱 椎茸 筍 青葱 もやし 小松菜 生姜	749	29.8	21.3	2.9	○
19 (月)	和風ビビンバ丼 にら玉スープ 揚げシューマイ カルシウムウエハース	豚肉 豆腐 卵 焼売	米 油 ごま 片栗粉 ごま油 カルシウムウエハース	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 にら キャベツ	756	29.9	22.3	3.5	○
20 (火)	ナポリタン風 スパゲッティ シーザーサラダ 牛乳	ウィンナー ベーコン 牛乳 チーズ	スパゲッティ 油 ケチ ャップ トマトピューレ バター クルトン ドレッシング	玉葱 しめじ ピーマン にんにく キャベツ 胡瓜 ブロッコリー	793	29.6	26.1	3.2	×
21 (水)	ポークカレー コールスローサラダ みかん	豚肉 スキムミルク チーズ	米 じゃが芋 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 キャベツ コーン ブロッコリー みかん	792	26.1	27.4	2.8	×
22 (木)	麻婆豆腐丼 春雨サラダ カルシウムヨーグルト	豆腐 豚肉 大豆 ハム ヨーグルト	米 油 片栗粉 ごま油 砂糖 春雨	にんにく 生姜 長葱 筍 椎茸 青葱 もやし 青梗菜 人参	687	26.4	18.6	2.8	×
23 (金)	天皇誕生日								
24 (土)	会食なし								
26 (月)	ライス カレー風味チャウダー 鱈フライ ブロッコリーサラダ	ベーコン 牛乳 スキムミルク 鱈	米 パン粉 小麦粉 バター 油 マカロニ ドレッシング マヨネーズ	玉葱 マッシュルーム キャベツ ブロッコリー 胡瓜 人参	823	28.4	24.5	2.1	×
27 (火)	ご飯 味噌汁 鶏肉のしそ香味焼き 大根の梅おかか和え	鶏肉 かつお節	米 里芋 油 ごま	白菜 青葱 しそ にんにく ほうれん草 大根 大根の葉 もやし 人参 梅干	663	24.4	18.9	2.6	○



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						
28 (水)	ご飯 すまし汁 アジのねぎみそ焼き マカロニサラダ	厚揚げ アジ チーズ ハム	米 ごま油 マカロニ ドレッシング マヨネーズ	なめこ 青葱 長葱 ピーマン 塩昆布 胡瓜 キャベツ 人参	722	31.1	21.9	2.5	○
29 (木)	ひな寿司 春野菜のすまし汁 コロッケ 菜の花とツナのごま和え 桜餅 *桃の節句の献立*	卵 鶏肉 ツナ	米 砂糖 コロッケ ごま 桜餅	蓮根 人参 椎茸 かんぴょう さやいんげん キャベツ 筍 菜の花	797	28.6	16.5	3.5	○

*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。



2月

今月の献立から

材 料 4人分

豚肉 (肩ロース薄切り)	160g
豆腐 (もめん)	60g
大根	80g
人参	40g
こんにゃく	40g
ごぼう	40g
長ねぎ	20g
油	大1
だし汁	700mL
味噌	大2

豚 汁



作り方

- ① 豚肉は1cm幅に切る。
- ② こんにゃくは短冊に切り、下ゆでしておく。
- ③ 豆腐は水気を切って、1cm角に切る。
- ④ 大根、人参はいちょう切り、ごぼうは斜め切りにして水にさっとさらす。長ねぎは斜め薄切りにする。
- ⑤ 鍋に油を入れ、豚肉、長ねぎ以外の野菜、こんにゃくを炒める。
- ⑥ だし汁を入れて、材料が軟らかくなるまで煮る。
- ⑦ ⑥の鍋に、豆腐と長ねぎを加えて一煮立ちしたところで、味噌を加え、火を止める。

☆油は、ごま油を使うと、香りが良くなります。

一人分あたり

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量
145kcal	10.9g	47mg	0.9mg	1.0g





「味噌」の歴史

味噌は日本食に欠かせない調味料として親しまれてきました。和食を支える大黒柱の一つと言っても過言ではないでしょう。今回はそんな味噌の歴史を紐解いてみます。

味噌の起源は古代中国の「醬（ひしお・しょう）」という調味料だといわれています。これは現在の魚醤（ぎょしょう、しょっつる、ナンプラーなど）のようなものだったと考えられています。いつ日本に伝わったのか、はっきりしたことはわかりませんが、「大宝律令」（701年）の書物の中に記載があります。

平安時代になり「味噌」と呼ばれるようになったようです。この時代はとても貴重な食品で、貴族など地位の高い人の給料や贈り物で使われていたようです。味噌汁が登場するのは鎌倉時代です。中国から日本にやってきた僧の影響で「すり鉢」が伝わり、水に溶けやすくなったことで味噌汁として使われるようになったようです。

庶民の口に入るようになったのは、室町時代です。大豆の生産が増えたことで、庶民が味噌を作れるようになりました。その後、戦国時代は武士の戦場食として重宝され、そのまま江戸時代から現代へと伝わってきました。1300年以上にわたり、日本全国それぞれの地域で気候風土や食習慣に合わせた様々な味噌が作られ、現在でも信州みそ、西京みそ、仙台みそ、八丁みそなど、故郷の味として親しまれています。

味噌の栄養効果も注目されています。日本独自の発酵食品として、日本人の健康を支えています。調味料の中では特にたんぱく質やビタミンを豊富に含んでいます。どんな野菜とも相性が良い味噌汁は、具材をたっぷり入れることによりさらに栄養素バランスの良い一品になります。塩分の取りすぎには気を付けつつ、積極的に味噌汁を食べましょう！

