



会食のしおり

2024年3月献立予定 No.444
 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 (金)	卒業式予行								
2 (土)	卒業式								
4 (月)	ご飯 中華風コーンスープ 回鍋肉 カニ風味かまぼこ入り 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 砂糖 ごま油 ごま 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	28.0	28.0	3.9	○
5 (火)	ご飯 すまし汁 白身魚の磯焼き 五目さんびら フルーツヨーグルト	白身魚 ヨーグルト 鶏肉 スキムミルク	米 片栗粉 ごま油 砂糖 マヨネーズ	ほうれん草 人参 玉葱 青海苔 ブロッコリー ごぼう レンコン こんにゃく 枝豆	705	32.2	18.2	2.9	○
6 (水)	パン ジャム さつまい入りチャウダー チキンカツ キャベツとツナのサラダ オレンジジュース	牛乳 鶏肉 スキムミルク ツナ	パン ジャム さつまい 芋 バター 油 小麦粉 パン粉 ドレッシング マヨネーズ オレンジジュース	玉葱 マッシュルーム ブロッコリー キャベツ コーン	780	31.4	25.9	2.9	×
7 (木)	ご飯 けんちん汁 ポークチャップ 野菜と白滝のごま和え	豆腐 豚肉	米 里芋 ごま油 ケチャップ 油 砂糖 ごま	大根 青葱 玉葱 南瓜 キャベツ 小松菜 白滝	736	28.1	19.9	2.2	○
8 (金)	ご飯 卵とわかめの韓国風スープ 鯖のピリ辛味噌煮 ほうれん草ともやしのナムル	卵 蒸し鶏 鯖	米 片栗粉 ごま油 じゃが芋 砂糖 ごま	わかめ 長葱 生姜 ほうれん草 人参 もやし	715	31.0	22.2	2.4	○
9 (土)	ミートソーススパゲッティ 花野菜サラダ 牛乳	豚肉 大豆 チーズ 牛乳	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	775	33.7	21.3	2.8	×
11 (月)	ご飯 味噌汁 シシヤモフライ 高野豆腐の煮物	シシヤモ 高野豆腐 鶏肉	米 小麦粉 パン粉 里芋 油 砂糖	大根 大根の葉 ピーマン しめじ 人参 さやえんどう	708	25.2	21.3	2.5	○
12 (火)	ライス カレー風味の コンソメスープ 鶏肉の香草パン粉焼き ミックスサラダ	ベーコン 鶏肉 チーズ ミックス豆	米 油 ドレッシング	玉葱 しめじ 人参 ほうれん草 カリフラ ワー 胡瓜 キャベツ	777	29.1	31.2	2.7	×



「麴（こうじ）」はすごい！



先月の会食だよりでご紹介した「味噌」をはじめ、しょう油、日本酒、みりん…と日本人の食事に欠かせない発酵調味料です。これらを作るときに必要なのが「麴（こうじ）」です。

麴とは、米・麦・大豆などの穀物に「麴菌」を繁殖させたもので、日本の発酵食品をつくるのに欠かせません。どんな食材（培地）で菌を繁殖させるかによって、できあがる麴の種類が変わり、つくる発酵食品によって使い分けされています。日本で用いられる麴菌は「コウジカビ」と呼ばれるカビです。カビ、と言っても、毒はなく食べても問題ありません。「糶」と書くこともあります。これは日本で生まれた漢字です。日本では麴をつくるのに主に米を用いてきました。蒸した米に麴菌の白いふわふわの菌糸が生えている様子が、米に花が咲いているように見え、生まれた漢字だといわれています。

麴の起源は中国と言われています。紀元前に日本に伝わったと考えられています。日本最古の歴史書「古事記」「日本書紀」にお酒の記述があることから、既に麴菌が作られていたと考えられますが、麴についての記述が書物にきちんと記載されたのは奈良時代です。今からおよそ 1300 年前の書物である「播磨国風土記」に麴についての記述を見つけることができます。

麴の効能は、非常に多いと考えられています。麴には 30 種類以上の酵素が含まれており、その中にはビタミン類を生成する働きや、消化をサポートする働きがあり、美容健康面でも注目されています。特にアミラーゼやプロテアーゼといった酵素は糖質やたんぱく質を分解する働きがあるため、消化のサポートをしてくれます。酵素によって生み出される「オリゴ糖」は腸内細菌の大好物なので、腸内細菌が元気になる素です。そして、肉を軟らかくする効果は古くから使われている料理の知恵です。「今月の献立から」のレシピでも使っていますので、ぜひ試してみてください。

季節の変わり目で体調を崩しやすい季節です。体の中から元気にして、元気に 4 月を迎えましょう。

只今工事中



麴？