



会食のしおり

2024年4月献立予定 No.445

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

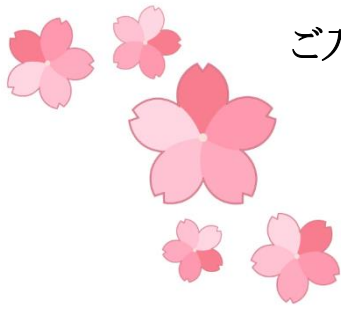
献立作成

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	エネルギー	たん白質	脂質	食塩相当量	
					kcal	g	g	g	
5 (金)	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 ジャガ芋 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 赤パプリカ ブロッコリー	830	27.5	29.6	2.8	×
6 (土)	会食なし								
8 (月)	代休								
9 (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	鶏肉 卵 ツナ ささげ	米 もち米 麩 ごま 小麦粉 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 南瓜 海藻ミックス キャベツ	774	24.3	22.8	2.8	○
10 (水)	タイ風そぼろご飯 トマトスープ 中華風春雨サラダ 牛乳	豚肉 大豆 鶏肉 牛乳	米 油 砂糖 ごま油	玉葱 赤パプリカ ピーマン にんにく 生姜 マッシュルーム トマト 胡瓜 もやし 人参	798	32.0	24.0	3.0	○
11 (木)	ご飯 味噌汁 白身魚のバターしょうゆ焼き ポテトサラダ 鉄分ウエハース	白身魚 ハム スキムミルク	米 小麦粉 油 バター ジャガ芋 ドレッシング マヨネーズ 鉄分ウエハース	なめこ 玉葱 ブロッコリー ミックスベジタブル	686	24.7	17.7	2.8	○
12 (金)	ご飯 卵スープ 鶏肉とカリフラワーの中華炒め 大根の中華風煮物	卵 鶏肉 さつま揚げ	米 片栗粉 ごま油 砂糖 油	椎茸 青葱 カリフラワー ピーマン 生姜 大根 こんにゃく いんげん 長葱	703	28.1	23.7	3.6	○
13 (土)	会食なし								
15 (月)	ご飯 味噌汁 肉じゃが 小松菜のごま和え	油揚げ 豚肉	米 ジャガ芋 油 ごま 砂糖	絹さや 人参 玉葱 白滝 グリンピース 小松菜 もやし	788	27.4	24.7	3.6	○
16 (火)	ライス 春キャベツのミネストローネ チーズハンバーグ ペンネと野菜のソテー	ベーコン 鶏肉 チーズ ミックス豆	米 ジャガ芋 油 パン粉 砂糖 ペンネ ケチャップ	キャベツ トマト セロリ 玉葱 ミックス ベジタブル ブロッコリー にんにく	783	24.9	21.5	3.1	×
17 (水)	ご飯 中華風コーンスープ 酢鶏 ナムル	卵 スキムミルク 鶏肉	米 片栗粉 油 砂糖 ケチャップ ごま ごま油	コーンクリーム コーン 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	○

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						
18 (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 フルーツヨーグルト	ベーコン 鶏肉 ヨーグルト	米 じゃが芋 油 マーマレードジャム	セロリ キャベツ ほうれん草 人参 玉葱	710	25.7	23.6	2.8	×
19 (金)	ご飯 わかめスープ 白身魚の野菜あんかけ 里芋といんげんの 中華風ごまみそ煮	豆腐 白身魚	米 片栗粉 ごま油 砂糖 ごま 里芋	わかめ 長葱 絹さや 人参 玉葱 いんげん 生姜	651	25.1	15.8	2.2	○
20 (土)	ジャージャー麺 バンサンスー オレンジジュース	豚肉 大豆	中華麺 油 片栗粉 ごま油 砂糖 オレンジジュース	玉葱 人参 椎茸 いんげん あさつき もやし 青梗菜 黄パプリカ	743	33.2	20.0	2.9	○
22 (月)	ご飯 味噌汁 厚揚げのそぼろ煮 切干大根の炒りなます きなこ白玉	豚肉 大豆 厚揚げ きな粉	米 砂糖 片栗粉 油 ごま 白玉粉	しめじ 絹さや グリーンピース 切干大 根 人参 えのき ごぼう こんにゃく	724	28.6	17.5	2.5	○
23 (火)	ご飯 沢煮椀 鯖の味噌煮 小松菜のおかか煮	豚肉 鯖 かつお節	米 砂糖 ごま さつま芋	人参 大根 椎茸 生姜 小松菜 もやし	670	26.6	15.8	2.8	○
24 (水)	ご飯 菜の花の中華スープ 韓国風鶏肉の野菜の炒め煮 青梗菜ときくらげの中華和え	鶏肉	米 砂糖 ごま油 じゃが芋 片栗粉 油	菜の花 青葱 玉葱 キャベツ 生姜 にん にく 青梗菜 人参 木耳	677	24.8	18.4	3.3	○
25 (水)	チキンピラフ 根菜の和風チャウダー ツナサラダ	鶏肉 ベーコン ツナ スキムミルク 牛乳	米 バター 油 小麦粉 里芋 ドレッシング	玉葱 人参 ピーマン マッシュルーム 蓮根 いんげん キャベツ ブロッコリー パセリ	754	28.5	23.2	2.5	×
26 (金)	ご飯 味噌汁 アジのカレー風味焼き 五目きんぴら カルシウムウエハース	鰯 豚肉	米 油 小麦粉 ごま 油 砂糖 カルシウムウエハース	えのき もずく 玉葱 青梗菜 ごぼう 人参 こんにゃく 枝豆	687	28.7	19.0	2.5	○
27 (土)	創立記念日								
29 (月)	昭和の日								
30 (火)	代休								

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、教育的要素を盛り込んだものです。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 ₁	VB ₂	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

中華風春雨サラダ

材 料	4人分
春雨(乾)	40g
きゅうり	1本
人参	1/2本
ハム	40g
＜調味料＞	
醤油	大さじ1
砂糖	小さじ1
酢	小さじ1
ごま油	小さじ1
いりごま	小さじ1

作り方

- ① 春雨は、表示通り茹で、ざるにとり流水でよく洗う。長い場合には半分に切る。水気をよくきってごま油(分量外)で和えておく。
- ② きゅうり、人参、ハムは大きさを揃えて細切りにする。きゅうり、人参は塩もみ(分量外)し、水気をしっかり切っておく。
- ③ ボウルに調味料を入れよく混ぜ合わせておく。
- ④ ①～③を和え合わせる。

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
89Kcal	2.7g	33mg	0.4mg	0.9g

