



会食のしおり

2024年5月献立予定 No.446
 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	
1 (水)	ご飯 ごま風味汁 アジフライ がんもの煮物	鰯 がんもどき	米 ごま油 小麦粉 パン粉 油 ごま	小松菜 大根 長葱 キ ャベツ 筍 いんげん 人参	789	25.7	30.9	2.8	○
2 (木)	たけのご飯 すまし汁 おろしポン酢ハンバーグ 五目豆 柏餅	油揚げ 豆腐 大豆 鶏肉	米 砂糖 パン粉 ごま 麩 油 柏餅	筍 三つ葉 玉葱 大根 レモン 小松菜 蓮根 ごぼう 人参 こんにゃ く 椎茸	809	27.3	19.9	3.9	○
7 (火)	ライス ホワイトシチュー コロッケ コールスローサラダ	鶏肉 牛乳 スキムミルク	米 油 コロッケ ホワイトソース バター 小麦粉 ドレッシング	玉葱 人参 南瓜 ブロ ッコリー キャベツ 胡瓜 コーン	800	32.1	21.2	2.5	×
8 (水)	ご飯 わかめスープ 四川豆腐 ほうれん草とえのきのナムル	厚揚げ 豚肉	米 ごま 片栗粉 油 砂糖 ごま油	わかめ 長葱 椎茸 筍 にんにく 生姜 ほうれ ん草 えのき 人参	679	24.5	27.1	2.4	○
9 (木)	ご飯 けんちん汁 アジのしそ香味焼き 南瓜のピリ辛そぼろあんかけ	豆腐 鰯 鶏肉 大豆	米 里芋 油 片栗粉	人参 こんにゃく しめじ 青葱 しそ にんにく ブロッコリー 南瓜 玉葱 生姜	695	31.5	19.4	2.7	○
10 (金)	パン コンソメスープ 鶏肉のシトラスマリネ マカロニサラダ 牛乳	ミックス豆 鶏肉 ハム チーズ 牛乳	パン ジャム じゃが 芋 油 小麦粉 片栗 粉 砂糖 マカロニ マヨネーズ ドレッシング	玉葱 キャベツ 赤パプリ カ 黄パプリカ レモン 胡瓜 人参 ブロッコリー	713	32.1	27.1	2.7	×
11 (土)	ハヤシライス 花野菜サラダ グレープジュース	豚肉	米 油 バター ケチ ャップ ドレッシング ジュース	にんにく 人参 しめじ マッシュルーム ブロッ コリー カリフラワー	728	23.7	20.2	2.2	×
13 (月)	ご飯 味噌汁 メンチカツ 筑前煮	豚肉 牛肉 鶏肉	米 パン粉 砂糖 小麦粉 油	えのき オクラ 長葱 玉葱 ブロッコリー 筍 ごぼう 蓮根 人参 椎茸 いんげん	724	23.5	23.7	2.7	○
14 (火)	ご飯 味噌汁 厚揚げのそぼろ煮 ポテトサラダ	豚肉 大豆 厚揚げ スキムミルク	米 砂糖 片栗粉 じ ゃが芋 ドレッシング マヨネーズ	冬瓜 わかめ 長葱 グリーンピース 胡瓜 人参 いんげん	724	29.1	20.4	2.8	○
15 (水)	ご飯 筍と豚肉の中華スープ 揚げ魚のチリソース レンコンともやしの中華風和え フルーツヨーグルト	豚肉 白身魚 ヨーグルト	米 油 片栗粉 ごま ケチャップ 砂糖 ごま油	筍 青葱 長葱 生姜 に んにく 青梗菜 蓮根 もやし 人参	690	24.5	20.9	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						
16 (木)	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 中華和え カルシウムウエハース	卵 豚肉 カニ風味かまぼこ	米 ごま 片栗粉 油 砂糖 ごま油 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	790	27.3	29.7	3.0	○
17 (金)	ご飯 味噌汁 鶏肉のバターしょうゆ焼き 切干大根の ごまドレッシングサラダ	豆腐 鶏肉 ツナ	米 バター 油 ドレッシング	なめこ 青葱 小松菜 黄パプリカ 切干大根 キャベツ 人参	774	28.2	30.0	3.0	○
18 (土)	麻婆豆腐丼 春雨サラダ 牛乳	豆腐 豚肉 大豆 ハム 牛乳	米 春雨 片栗粉 ごま油 砂糖 油	にんにく 生姜 長葱 筍 椎茸 青葱 もやし 青梗菜 人参	772	30.6	25.4	3.5	○
20 (月)	ご飯 味噌汁 イワシの梅しそフライ 高野豆腐の卵とじ	鰯 高野豆腐 卵	米 里芋 小麦粉 パン粉 油 砂糖	キャベツ 青葱 梅干し しそ ブロッコリー えのき 人参 さやえんどう	731	27.2	20.1	2.6	○
21 (火)	ご飯 さやえんどうとトマトの 卵スープ 鶏肉とカリフラワーの中華炒め 青梗菜のピリ辛和え 青りんごゼリー	卵 鶏肉	米 油 片栗粉 ごま 砂糖 ごま油 ゼリー	さやえんどう トマト カリフラワー ピーマン 生姜 青梗菜 もやし 胡瓜 人参 長葱	746	27.9	22.7	2.9	○
22 (水)	ご飯 けんちん汁 鯖のごま味噌煮 里芋の煮っころがし	豆腐 鯖 かつお節	米 ごま油 砂糖 ごま 里芋	大根 人参 ごぼう 青葱 生姜 小松菜 こんにゃく いんげん	703	27.8	20.1	2.5	○
23 (木)	和風ビビンパ丼 ニラ玉スープ シュウマイ カルシウムウエハース	豚肉 豆腐 卵 シュウマイ	米 ごま油 片栗粉 ごま 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 ニラ 玉葱 ほうれん草	726	29.6	20.6	4.0	○
24 (金)	ご飯 味噌汁 鶏肉のカレー風味焼き 胡瓜とわかめの酢の物	スキムミルク 鶏肉	米 じゃが芋 砂糖 油	玉葱 にんにく 生姜 南瓜 きゅうり わかめ 人参 もやし	690	25.8	16.0	2.3	○
25 (土)	ターメリックライス チリコンカーネ クラッカーサラダ 飲むヨーグルト	大豆 豚肉 チーズ 飲むヨーグルト	米 油 小麦粉 ケチ ャップ クラッカー ドレッシング マヨネーズ	玉葱 人参 生姜 にん にく いんげん 胡瓜 ブロッコリー トマト カリフラワー コーン レモン	796	30.6	18.6	2.6	×
27 (月)	ご飯 わかめスープ ブルコギ ナムル	豚肉	米 ごま油 砂糖 ごま	わかめ しめじ 玉葱 椎茸 赤パプリカ 細葱 小松菜 人参 もやし	729	25.1	26.7	2.8	○
28 (火)	ライス ミネストローネ アジのチーズ焼き ミックスサラダ	鶏肉 あじ 牛乳 チーズ スキムミル ク ミックス豆	米 じゃが芋 油 ホ ワイトソース バター ドレッシング	玉葱 トマト パセリ キャベツ 人参 ブロッ コリー	711	31.2	21.1	2.4	×
29 (水)	ご飯 豆腐ともずくのスープ 油淋鶏 筍と青菜の中華和え 鉄分ウエハース	豆腐 鶏肉 卵	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油	もずく にんにく 生姜 長葱 もやし ピーマン 筍 小松菜 きくらげ 人参	693	23.6	24.8	2.7	○



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	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
					kcal	g	g	g	
30 (木)	会食なし								
31 (金)	会食なし								

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。

5月

今月の献立から

鶏肉のバター醤油焼き

材 料 6人分

鶏もも肉 (大) 2 枚
 塩・こしょう 少々
 サラダ油 大 1

【タレ】
 みりん 大 1½
 酒 大 ½
 しょうゆ 大 1½
 バター 大 1

作り方

- ① 鶏もも肉は均一の厚さに切り開き、皮目にフォークで穴をあけ、塩コショウする。
- ② フライパンに油を熱し、鶏肉の皮の方から焼く。皮目に焼き色がついたら裏返す。蓋をして弱火で 15 分ほど蒸し焼きにし、お皿に取り出しておく。
- ③ ②のフライパンをキッチンペーパーなどでふき取り、【タレ】の調味料を入れてひと煮たちさせる。
- ④ ③のフライパンに鶏肉を戻し、タレを絡ませる。

1人分あたり

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	塩分
302kcal	17.7g	10mg	1.0mg	0.8g



身近な調味料 ～醤油(しょうゆ)～

日本料理に欠かせない「醤油」。醤油の起源は、古代中国に伝わる「醬(ジャン)」であったと言われていました。これが「醬(ひしお)」としていつ頃日本に伝わったかは明らかになっていませんが、「大宝律令」によると、宮内省の大膳職に属する「醬院(ひしおつかさ)」で大豆を原料とする醬が造られていたとされています。醬とは当時の塩蔵品の総称で、穀醬(こくびしお)が醤油の原形であったと推察されています。

関東で「濃口(こいくち)しょうゆ」が作られるようになったのと、関西で「淡口(うすくち)しょうゆ」が作られるようになったのはほぼ同時期で、1650年前後と言われていました。一般に広くしょうゆが普及したのが1800年代と言われ、特に関東では寿司、そば、蒲焼きなどの江戸料理が完成しました。

しょうゆは大きく分類すると5種類に分けられます。最も一般的なしょうゆは「濃口しょうゆ」で、全国のしょうゆ出荷量の約84%を占めます。深いうまみ、まるやかな甘みも合わせ持っています。関西で生まれ、色が淡い「淡口しょうゆ」はしょうゆ出荷量の約13%を占めています。食塩の量が濃口しょうゆより約1割多く、発行と熟成を緩やかにして、色や香りを抑えたしょうゆです。「たまりしょうゆ」は主に中部地方で作られる醤油で、トロミと濃厚なうま味、独特な香りが特徴です。古くから「さしみたまり」とも呼ばれ、寿司や刺身に適しています。「再仕込(さいしこみ)しょうゆ」は山口県で生まれ、山陰から北九州にかけて多く作られています。色、味、香りともに濃厚で、「甘露しょうゆ」とも呼ばれます。「白(しろ)しょうゆ」は愛知県で生まれ、淡口しょうゆよりさらに色が淡いしょうゆです。甘味が強いのが特徴です。茶碗蒸しや漬物など、色味を大事にしたいものに使用されています。

しょうゆはどんな料理にも合うので何にでもかけてしまいがちですが、塩分量が気になる場所です。一般的な濃口しょうゆは塩分約16%で、淡口しょうゆは塩分も少ないイメージですが、実は塩分約18%です。「減塩しょうゆ」は特殊な方法で塩分の50%を取り除いており、塩分約9%です。しょうゆはうま味が濃いので、少量でもおいしく食べられます。

料理に合わせて、しょうゆをうまく使い分けましょう。

(出典：しょうゆ情報センター HP (<https://www.soyssauce.or.jp/>) より)

