



会食のしおり



2026年1月献立予定 No.464
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	
8 (木)	キーマカレー コールスローサラダ 牛乳	豚肉 大豆 牛乳	米 じゃが芋 油 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	764	26.9	24.4	2.2	×
9 (金)	会食なし								
10 (土)	鶏そぼろ丼 味噌汁 ほうれん草のごま酢和え	鶏肉 大豆 卵	米 油 砂糖 ごまごま油	生姜 枝豆 もずく 大根 青葱 ほうれん草 人参 もやし	668	31.3	18.0	2.8	○
12 (月)	成人の日 								
13 (火)	菜飯 すまし汁 鶏肉のマヨカレー焼き 里芋とこんにゃくの煮物	豆腐 鶏肉	米 小麦 マヨネーズ 里芋 油 砂糖	菜飯の素 わかめ にんにく ブロッコリー こんにゃく 人参 いんげん	720	25.8	24.4	2.5	○
14 (水)	きな粉揚げパン チキンのトマト煮 ナムル バニラロールケーキ *4-C 考案*	きな粉 鶏肉 ミックス豆	パン 油 砂糖 ココア ごま油 小麦粉 油 ケチャップ ごま ロールケーキ	玉葱 しめじ トマト にんにく 小松菜 人参 もやし	—	—	—	—	×
15 (木)	会食なし								
16 (金)	ご飯 味噌汁 鶏肉の梅肉焼き 南瓜の煮物 カルシウムヨーグルト	鶏肉 油揚げ ヨーグルト	米 片栗粉 小麦粉 砂糖	玉葱 生姜 梅干し カリフラワー 南瓜	711	26.7	15.6	2.2	○
17 (土)	豚肉と小松菜の あんかけ焼きそば 豆苗の中華和え 牛乳	豚肉 牛乳	中華麺 油 片栗粉 砂糖 ごま油 ラー油 ごま	キャベツ 小松菜 椎茸 生姜 にんにく 豆苗 もやし 木耳 人参	804	29.7	31.6	2.8	○
19 (月)	ご飯 味噌汁 和風あんかけハンバーグ マカロニサラダ	鶏肉 ハム	米 砂糖 パン粉 片栗粉 マカロニ マヨネーズ ドレッシング	大根 青葱 えのき しめじ グリンピース 胡瓜 玉葱 キャベツ	745	22.2	25.9	2.5	○
20 (火)	ご飯 白菜のミルクスープ 油淋鶏 野菜ときくらげの中華和え	牛乳 鶏肉	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油	白菜 椎茸 にんにく 生姜 長葱 いんげん 青梗菜 もやし 人参	729	24.9	25.8	2.5	○



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	
21 (水)	食パン スウェーデン風ミートボール ビーンズサラダ グレープフルーツジュース	ミートボール 牛乳 ミックス豆	パン ジャム バター 油 小麦粉 ドレッシング じゃが芋 グレープフルーツジュース	マッシュルーム ブロッコリー キャベツ 枝豆	748	25.9	25.6	2.6	×
22 (木)	茶飯 味噌汁 アジのガーリック焼き 五目金平 白玉ぜんざい	アジ 小豆	米 油 ごま油 砂糖 ごま 白玉粉	大根 大根の葉 生姜 にんにく 小松菜 ごぼう レンコン 人参 こんにゃく 枝豆	700	26.6	14.1	3.1	○
23 (金)	ご飯 トマト入り卵スープ 鶏肉とカリフラワー中華炒め 青梗菜のビリ辛和え	鶏肉 卵	米 片栗粉 油 砂糖 ごま ごま油	さやえんどう トマト 長ネギ カリフラワー ピーマン 生姜 青梗菜 もやし 人参	706	28.1	22.7	2.9	○
24 (土)	ミートソーススパゲッティ シーザーサラダ 食物繊維ウエハース	豚肉 大豆 チーズ	スパゲッティ 油 小麦粉 ケチャップ トマト ピューレ クルトン ドレッシング 食物繊維ウエハース	玉葱 セロリ 人参 にんにく キャベツ 胡瓜 ブロッコリー コーン	703	28.1	16.2	3.5	×
26 (月)	ご飯 味噌汁 メンチカツ 切干大根の煮物	メンチカツ 厚揚げ	米 油 砂糖 里芋	なめこ 青葱 ほうれん草 切干大根 人参 インゲン	713	23.0	20.1	2.9	○
27 (火)	ゆかりご飯 味噌汁 肉じゃが 小松菜のおかめ和え	油揚げ 豚肉 か つお節	米 じゃが芋 砂糖	さやえんどう 人参 玉葱 白滝 グリンピース 小松菜 人参 もやし	755	26.3	21.5	3.4	○
28 (水)	ご飯 ほうれん草の中華スープ 豚肉のねぎ塩炒め 中華風わかめサラダ ジョア	豚肉 厚揚げ ジョア	米 油 ごま ドレッシング ごま油 片栗粉	ほうれん草 長葱 玉葱 もやし にら にんにく わかめ キャベツ 胡瓜 コーン	727	26.7	22.2	2.4	○
29 (木)	パン カレー風味チャウダー 鶏肉のシトラスマリネ ブロッコリーサラダ	鶏肉 牛乳	パン ジャム 小麦粉 片栗粉 砂糖 油 ドレッシング	玉葱 マッシュルーム 白菜 玉葱 赤パプリカ 黄パプリカ レモン ブロッコリー キャベツ コーン	705	25.7	27.7	3.6	×
30 (金)	ご飯 のっぺい汁 鯖の西京焼き 三色ごま和え	厚揚げ 鯖	米 里芋 ごま 砂糖 片栗粉 青海苔	こんにゃく ごぼう 椎茸 カリフラワー ほうれん草 人参 もやし	644	29.0	14.7	2.5	○
31 (土)	鶏肉とほうれん草の クリームスパゲッティ コーンサラダ 鉄分ウエハース	鶏肉 スkimミルク 牛乳 チーズ	スパゲッティ 油 ホワ イトソース ドレッシング 鉄分ウエハース	玉葱 ほうれん草 コーン 枝豆 キャベツ	737	30.0	24.4	2.4	×

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。



1 月

今月の献立から

豚肉のねぎ塩炒め

材 料 4 人 分

豚小間肉	200g
厚揚げ	1 枚
長ねぎ	1～2 本
もやし	120g
ニラ	20g
にんにく	1 かけ
ごま油	大1

【調味料】

酒	大 1/2
塩	小 1/2
こしょう	少々
顆粒鶏ガラスープ	小 2

作り方

- ① にんにくは、みじん切りにする。
- ② 厚揚げはキッチンペーパーで油をふき取り、縦半分に切り厚さ5mmに切る。
- ③ 長ねぎは根元を切り落とし、薄い斜め切りにする。
- ④ もやしは洗ってざるに上げておく。
- ⑤ ニラは3cm長さに切っておく。
- ⑥ 【調味料】は、合わせておく。
- ⑦ フライパンにごま油と①を入れて中火で熱し香りがでたら豚小間肉を入れて火が通るまで炒める。
- ⑧ ⑦に②、③、④を順番に入れて炒め合わせ、⑤と⑥を加えて軽く和えたらお皿に盛り付ける。

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	塩分
231kcal	14.2g	85mg	1.1mg	1.2g





身近な食材の機能性成分①

「みかんの力: α -クリプトキサンチンで冬を元気に」

近年、食品の「機能性成分」が注目されています。この「機能性」という概念は 1980 年代に日本で誕生しました。「三次機能」と言われる生理的機能が注目されており、生体リズムや神経系、免疫系などを調節し、健康維持や疾病予防につなげるための機能と定義されました。今年はこの「機能性成分」について毎月ご紹介します。

寒い季節になると、こたつでみかんを食べる光景が思い浮かびますよね。みかんにはビタミン A や C、カリウム、水溶性食物繊維のペクチンなど様々な栄養成分が含まれていますが、このみかんに含まれる機能性成分のひとつが「 α -クリプトキサンチン」です。

α -クリプトキサンチンは、温州みかんなどの柑橘類に含まれるカロテノイドの一種。体の中でビタミン A に変わり、さらに強い抗酸化作用を持っています。その効果は、

① 骨の健康を守る

骨をつくる細胞を助けて骨密度を維持し、骨粗しょう症や骨折の予防に役立つ効果があります。

② 免疫力アップ

抗酸化作用により炎症や感染に対する抵抗力を高めて体を守り、風邪や感染症に負けない体を作ります。

③ 美肌効果

ヒアルロン酸の合成促進や保湿力を向上させ、肌の乾燥を防ぐ効果があります。乾燥しやすい冬にうれしい働きです。

それ以外にも、みかんの中果皮(中の薄皮)には「ヘスペリジン」と言われる化合物が含まれており、脂質や糖の代謝を助け、メタボや糖尿病のリスクを減らす生活習慣病予防の効果があります。

1 日に食べる目安の量はみかん 2〜3 個。前後の食事で油を使った料理と一緒に食べると、 α -クリプトキサンチンの吸収率がアップします。こたつでみかんを楽しむだけで、健康にもプラスになるなんてうれしいですね。

みかんは、冬のビタミン補給にもぴったりのフルーツです。おいしく食べて、体の中から元気になりましょう！



参考文献: 中村宜督著 「食品でひく機能性成分の辞典」

女子栄養大学出版部