



会食のしおり



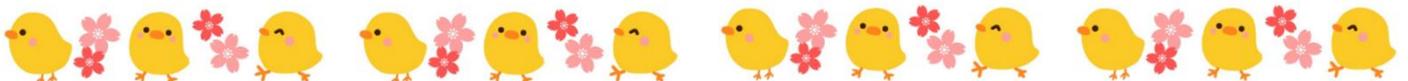
2026年3月献立予定 No.466
 聖徳大学附属取手聖徳女子高等学校
 聖徳大学人間栄養学部人間栄養学科
 献立作成

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	
2 (月)	ご飯 中華風コーンスープ 青椒肉絲 中華サラダ カルシウムウエハース	豚肉	米 片栗粉 ごま油 砂糖 油 ごま カルシウムウエハース	コーンクリーム 生姜 玉葱 赤パプリカ ピーマン 筍 もやし 人参 小松菜	814	20.4	36.8	2.7	○
3 (火)	ひな寿司 春野菜のすまし汁 鶏肉の梅肉焼き 菜の花の和え物 桜餅	鶏肉	米 砂糖 片栗粉 小麦粉 桜餅	ちらしずしの素 さやえん どう キャベツ 玉葱 筍 生姜 梅干し 生姜 オクラ 菜の花 人参 もやし	713	22.8	12.5	3.0	○
4 (水)	卒業式 予行								
5 (木)	卒業式								
6 (金)	ご飯 ワンタンスープ 豚肉と厚揚げの中華煮 春雨サラダ	豚肉 厚揚げ 蒸し鶏	米 ワンタン 片栗粉 ごま油 砂糖 春雨	長葱 玉葱 椎茸 ピーマン 胡瓜 小松菜 もやし 人参	756	28.6	25.5	2.3	○
7 (土)	ミートソーススパゲッティ 花野菜サラダ リンゴジュース	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 ドレッシング リンゴジュース	玉葱 マッシュルーム 人参 ニンニク 生姜 ブロッコリー カリフラワー コーン	741	27.9	13.7	2.7	×
9 (月)	ご飯 味噌汁 白身魚のフライ 高野豆腐の煮物	白身魚 高野豆腐	米 パン粉 小麦粉 油 砂糖 里芋	大根 大根の葉 ピーマン しめじ 人参 さやえんどう	720	25.7	20.3	2.2	○
10 (火)	ご飯 わかめの韓国風スープ 豚肉と白滝のチャプチェ風 ほうれん草ともやしのナムル	豚肉	米 片栗粉 ごま油 ごま 砂糖	わかめ 長葱 玉葱 赤パプリカ 椎茸 ニラ 白滝 ニンニク ほうれん草 人参 もやし	692	24.9	25.3	3.1	○
11 (水)	パン ジャム カレー風味の コンソメスープ 鶏肉の香草パン粉焼き カリフラワーサラダ	ベーコン ミックス豆 鶏肉 チーズ	パン ジャム 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	712	31.1	35.5	3.3	×



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						
12 (木)	ご飯 味噌汁 大根おろしソースの ハンバーグ 野菜と蒸し鶏のごま マヨネーズ和え イチゴゼリー	油揚げ 鶏肉 鰹節	米 パン粉 砂糖 ごま マヨネーズ いちごゼリー	なめこ 玉葱 大根 インゲン 小松菜 黄パプリカ 人参	672	25.6	19.1	2.9	○
13 (金)	ジャージャー麺 中華風わかめサラダ 牛乳	豚肉 大豆 ハム 牛乳	中華麺 油 砂糖 ごま油 片栗粉 ごま	玉葱 しめじ 筍 青葱 わかめ 胡瓜 人参 コーン	800	34.4	29.7	3.3	○
14 (土)	会食なし								
16 (月)	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩こうじ焼き 切干大根の煮物 鉄分ウエハース	厚揚げ 鶏肉	米 油 砂糖 里芋 鉄分ウエハース	青葱 ブロッコリー 切干大根 こんにゃく 人参 いんげん	722	27.4	23.1	2.4	○
17 (火)	パン 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	牛乳 スキムミルク 鶏肉 ツナ	パン ジャム さつまい 芋 バター 小麦粉 パン粉 小麦粉 油 マヨネーズ ドレッシング	玉葱 マッシュルーム キャベツ コーン カリフラワー	781	30.4	25.8	2.8	×
18 (水)	チキンカレー シーザーサラダ プリン	鶏肉 ベーコン チーズ	米 ジャガイモ 油 トマトピューレ ケチ ャップ クルトン ドレッシング プリン	人参 玉葱 ニンニク 生姜 キャベツ ブロッコリー 胡瓜	723	22.9	19.9	2.5	×

*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。



3月

今月の献立から

ジャージャー麺

材 料 4人分

蒸し中華麺 600g

ごま油 大2

具材 A

豚ひき肉 120g

大豆ミートミンチタイプ (乾)

30g

生姜 4

g

にんにく 4

g

玉ねぎ 240g

人参 80g

干椎茸 6

g

サラダ油 大1

たけのこの水煮 80g

水 200ML

(干椎茸の戻し汁に水を足す)

調味料 B

しょうゆ 大1

赤みそ 大2

砂糖 小2

酒 大1

鶏ガラスープ顆粒 2g

片栗粉 大1

作り方

- ① 干椎茸は、水に浸して戻しておく。大豆ミートは袋の表示通りに戻して軽く絞っておく。
- ② いんげんは熱湯で色よく茹でて食べやすい長さに切っておく。
- ③ 生姜、にんにく、玉ねぎ、人参、水気を絞った干椎茸、たけのこの水煮は、みじん切りにする。大豆ミートは袋の表示通りに戻しておく。
- ④ サラダ油を中華鍋に入れ、具材 A を豚ひき肉から順番に入れてよく炒め、水を加え、たけのこの水煮を煮る。
- ⑤ 火が通ったら、まぜておいた調味料 B を加えて煮立て、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ 中華麺は表示通りに茹で、流水で洗い、ごま油で和えておく。



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
596kcal	25.7g	106mg	2.4mg	2.8g

身近な食材の機能性成分③

「私たちの食卓に欠かせない玉ねぎ:アリシン」



会食でもほぼ毎日使われる「玉ねぎ」。カレー、味噌汁、サラダ、炒め物——気づけばどこにでも顔を出す存在で、生でも加熱しても美味しく食べられる野菜です。また、常温で保存できる貴重な野菜で、本当に便利な食材です。

玉ねぎの原産は中央アジアで、イランやパキスタン周辺で栽培されていたとされ、その歴史はなんと 6000 年以上前に遡ります。古代エジプトでは労働者のスタミナ源として重宝され、ピラミッド建設時の食料にも使われていました。その後、ギリシャ・ローマを経てヨーロッパ全土へ広がり、世界中の食文化に深く根づいていきました。

日本に本格的に入ってきたのは明治時代です。北海道開拓とともに栽培が広まりました。

玉ねぎの生産量 1 位は北海道です。全体の 6 割程度を占めています。次いで佐賀県、兵庫県、と続きます。

栄養成分で最も多いのは糖質ですが、かなり低カロリーです。また、ビタミン B 群、ビタミン C、カリウム、食物繊維などをバランスよく含んでいます。

ねぎ類やニンニクに共通の辛味や刺激臭は「アリシン (硫化アリル)」という成分です。玉ねぎを切ると涙が出てくる、あの成分です。イオウ化合物の一種で、植物に含まれる機能性成分であるフィトケミカルの一つとして、最近、注目を集めています。ビタミン B₁ の吸収を高める効果があり、疲労回復や動脈硬化予防に効果的であると期待されています。さらに血液をサラサラにする働きもありますが、加熱するとこの効果は弱くなるので、生で食べたほうが効果を期待できます。辛い玉ねぎを加熱すると甘くなる理由は、この辛み成分が加熱することで弱まるからです。

玉ねぎに含まれる成分にはその他にも、ポリフェノールの一種で、強い抗酸化作用を持つことで知られる「ケルセチン」(皮に近い部分に含まれている) や、細胞を守る抗酸化物質の「グルタチオン」など、様々な成分が含まれています。

1 年中、いつでも手に入る玉ねぎですが、春は短い期間ですが生食用に適した辛味の少ない品種が出ます。ぜひお近くのスーパーでお試してください。

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

