



会食のしおり



令和3年2月献立予定 No.382
 聖徳大学附属小学校
 聖徳大学人間栄養学部人間栄養学科
 献立作成

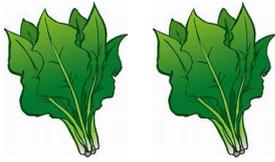
日	献立名	材料と体内での働き			栄養量			
		血や肉になるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー	たん白質	脂質	食塩相当量
					kcal	g	g	g
1 (月)	ご飯 さつまいも入り野菜汁 鱈(さわら)の味噌マヨネーズ焼き 南瓜のそぼろあんかけ カルシウムウエハース	さつまいも 鱈 豚肉	米 片栗粉 油 マヨネーズ カルシウムウエハース	人参 大根 ごぼう 小松菜 生姜 南瓜 玉ねぎ	601	25.6	21.1	2.9
2 (火)	こぎつね丼 具だくさん味噌汁 五目豆 きなこ白玉	豚肉 油揚げ 豆腐 大豆 きな粉	米 砂糖 白玉粉 黒みつ 油 里芋	人参 絹さや 白菜 長ねぎ レンコン ごぼう こんにゃく 干椎茸 いんげん	648	22.3	18.1	2.9
3 (水)	ご飯 チンゲンサイと厚揚げのスープ 鶏肉のチリソース 中華風わかめサラダ	厚揚げ 鶏肉 ハム	米 ごま油 片栗粉 油 ケチャップ 砂糖 ドレッシング ごま	チンゲンサイ えのき 長ねぎ 生姜 にんにく わかめ もやし きゅうり トマト コーン	644	24.5	29.0	2.8
4 (木)	食パン じゃが芋としめじのスープ 鮭(さけ)のパン粉焼き シーザーサラダ	ベーコン 鮭 粉チーズ チーズ	パン ジャム 油 じゃが芋 小麦粉 クルトン ドレッシング	しめじ 人参 玉ねぎ にんにく パセリ キャベツ アスパラ きゅうり ブロッコリー	624	31.3	32.5	2.5
5 (金)	ご飯 味噌汁 ハンバーグデミグラスソース ひじきと野菜のごまマヨネーズ和え	厚揚げ ハンバーグ ハム	米 ごま マヨネーズ ケチャップ	えのき 長ねぎ マッシュルーム 玉ねぎ ひじき キャベツ きゅうり 人参	576	21.4	22.6	2.7
6 (土)	ベーコンとほうれん草の クリームスパゲッティ アーモンドサラダ 牛乳	ベーコン 牛乳 チーズ	スパゲッティ 油 ドレッシング アーモンド	ほうれん草 玉ねぎ 人参 マッシュルーム キャベツ トマト	766	31.0	32.7	2.8
8 (月)	ご飯 味噌汁 白身魚(しろみさかな)の南蛮煮 豚肉とレンコンのごま煮 みかん	油揚げ 白身魚 豚肉 さつまいも	米 小麦粉 油 砂糖 ごま	大根 大根の葉 玉ねぎ 黄ピーマン ピーマン 生姜 レンコン 人参 こんにゃく いんげん みかん	581	25.4	17.1	2.5
9 (火)	ご飯 わかめと冬瓜のスープ 豚肉とキャベツのみそ炒め 春雨サラダ	豚肉 厚揚げ ハム	米 ごま 砂糖 油 片栗粉 ごま油 春雨	わかめ 冬瓜 キャベツ 筍 ピーマン 長ねぎ にんにく 生姜 もやし チンゲンサイ 人参	609	22.2	24.8	3.3
10 (水)	ご飯 かきたま汁 鱈(さば)のカレー風味焼き ツナ入りポテトサラダ	なると 卵 鱈 スキムミルク ツナ	米 片栗粉 じゃが芋 マヨネーズ	小松菜 えのき 玉ねぎ 枝豆 人参 ブロッコリー	622	28.0	24.0	1.9

日	献立名	材 料 と 体 内 で の 働 き			栄 養 量			
		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
				ー			量	
					kcal	g	g	g
11 (木)	建国記念の日							
12 (金)	ロールパン クラムチャウダー 鶏肉とトマトチーズ焼き ほうれん草としめじのソテー チョコロールケーキ	シーフードミックス 牛乳 スキムミルク 鶏肉 チーズ	パン バター 油 小麦粉 ケチャップ トマトピューレ ロールケーキ	玉ねぎ 人参 コーン トマト ほうれん草 しめじ	714	34.2	33.0	2.9
13 (土)	チンゲンサイの塩焼きそば ツナとキャベツの中華風あえ物 牛乳	豚肉 桜エビ ツナ 牛乳	中華麺 油 ごま油 砂糖	チンゲンサイ 人参 もやし 長ねぎ キャベツ きゅうり	658	27.8	30.5	2.8
15 (月)	ご飯 味噌汁 鯖(さわら)の照り焼き 豚肉と根菜の金平 カルシウムウエハース	鯖 豚肉	米 さつまいも 砂糖 油 カルシウムウエハース	小松菜 レンコン ごぼう こんにゃく 人参	580	24.0	15.0	2.5
16 (火)	ご飯 チンゲンサイとしめじのスープ 肉団子の酢豚風 エビとキャベツの中華和え 原宿ドッグ	肉団子 エビ	米 ごま油 油 砂糖 ケチャップ 片栗粉 原宿ドッグ	チンゲンサイ しめじ 筍 玉ねぎ 干椎茸 人参 赤ピーマン ピーマン にんにく 生姜 キャベツ わかめ	700	26.8	24.5	2.9
17 (水)	ご飯 五目汁 鶏肉の味噌焼き 野菜とちくわのごま和え	油揚げ 鶏肉 ちくわ	米 片栗粉 小麦粉 砂糖 ごま	人参 大根 ごぼう ほうれん草 キャベツ 人参 もやし	576	25.1	17.8	2.9
18 (木)	ライス かぶとベーコンのスープ 白身魚(しろみさかな)のフリッター ミモザサラダ 牛乳	ベーコン 白身魚 卵 牛乳	米 マカロニ 油 小麦粉 ケチャップ ドレッシング	かぶ アスパラ パセリ キャベツ 人参 きゅうり ブロッコリー	733	33.3	25.8	3.0
19 (金)	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜の生姜焼き 五目炒り煮	豆腐 豚肉 ちくわ	米 油 砂糖	ほうれん草 もやし 玉ねぎ 生姜 レンコン 人参 いんげん こんにゃく 切干大根	604	21.7	22.3	2.6
20 (土)	休校							
22 (月)	ご飯 すまし汁 鯖(さば)の味噌煮 里芋の煮っころがし キャンディーチーズ	鯖 豚肉 チーズ	米 麩 砂糖 里芋 油	小松菜 人参 長ねぎ 生姜 玉ねぎ 絹さや	639	26.4	22.6	2.9
23 (火)	天皇誕生日							
24 (水)	ご飯 具だくさん中華スープ 麻婆豆腐 鶏肉と冬瓜の中華風煮物	豆腐 豚肉 大豆 鶏肉	米 ごま油 砂糖 片栗粉 油	白菜 人参 椎茸 筍 ニラ にんにく 生姜 いんげん 冬瓜 長ねぎ	589	29.5	19.3	3.2
25 (木)	オムライス オニオンスープ カラフルサラダ カルシウムヨーグルト	鶏肉 卵 ヨーグルト	米 バター ケチャップ 油 クルトン ドレッシング	玉ねぎ マッシュルーム ミックスベジタブル にんにく パセリ 人参 キャベツ アスパラ 赤ピーマン 黄ピーマン	669	20.5	23.3	2.9

日	献立名	材料と体内での働き			栄養量			
		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
26 (金)	ご飯 味噌汁 鮭(さけ)のおろし煮 じゃが芋のそぼろ煮	油揚げ 鮭 豚肉	米 片栗粉 油 砂糖 じゃが芋	なめこ 青ネギ 大根 人参 生姜 玉ねぎ いんげん	681	26.6	23.2	2.9
27 (土)	すき焼き丼 ほうれん草と人参のピーナッツ和え 牛乳	牛肉 焼き豆腐 ちくわ 牛乳	米 油 砂糖 ピーナッツ ピーナッツバター	玉ねぎ 白滝 絹さや ほうれん草 人参	693	28.9	25.3	2.8

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！





ほうれん草のパワー



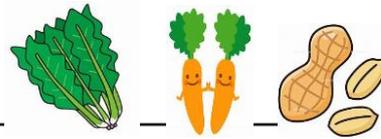
ほうれん草は、カスピ海西部の西アジアが原産で、世界各地に伝わりました。日本には江戸時代に中国から伝わりました。

ほうれん草はアクが強かったことから当時はあまり広まらず、需要が伸びたのは第二次世界大戦の後です。有名なアニメ「ポパイ」で主人公が食べたことで「ほうれん草＝パワーアップ」というイメージから、日本国内で一気に定番野菜の仲間入りをしたと言われています。現在は品種改良も進み、アクの少ない生食用も出回っています。

今では1年中、スーパー等で手に入るほうれん草ですが、本来の旬は12月から1月です。冬の路地ものは、夏のものに比べ栄養価も高く、甘みも増して美味しくいただけます。

鉄・マグネシウム・ビタミンC・葉酸などミネラルやビタミンが豊富に含まれています。アクに含まれるシュウ酸は、鉄やカルシウムの吸収を阻害するのですが、茹でて水にさらすとほとんどが流れてしまいます。熱湯でゆでたら冷たい水にさっとさらしましょう。長く水に浸けてしまうとビタミンなどの栄養分が流れてしまいます。

かつては人気の無かった冷凍ほうれん草は、栄養価が低いと誤解されがちですが、旬の時期に冷凍処理されているため、ほとんど変わりがありません。野菜の価格が高い時期や時間がない時には、手軽に使えて便利です。



2月

今月の献立から

ほうれん草と人参のピーナッツ和え

材 料	4人分
ほうれん草	200g
人参	40g
油揚げ	40g
ピーナッツ(殻なし)	大2
ピーナッツバター (甘みを加えたもの)	大1
しょうゆ	大1

作り方

- ① ほうれん草は茹でて水にとり、しっかり絞って4cm長さに切る。
- ② 人参は4cm長さの千切りにし、茹でておく。
- ③ 油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、縦半分に切って短冊に切る。
- ④ ピーナッツは包丁で粗く刻み、ピーナッツバターとしょうゆと混ぜ合わせておく。
- ⑤ ①～④を和え、器に盛り付ける。

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
90Kcal	5.2g	55mg	1.5mg	0.7g