



会食のしおり



令和3年3月献立予定 No.383
 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)	 児童謝恩会 							
2 (火)	ご飯 豚汁 鯖(さわら)の オイスターマヨネーズ焼き 枝豆入りひじきの煮物	豚肉 豆腐 鯖 油揚げ スキムミルク	米 油 砂糖 片栗粉 マヨネーズ	大根 こんにゃく 長ねぎ ごぼう 人参 玉ねぎ ひじき 枝豆	634	28.0	25.9	2.7
3 (水)	ひな寿司 菜の花のすまし汁 つくね団子 ほうれん草とツナのごま和え 桜餅	錦糸卵 豆腐 でんぶ つくね団子 ツナ	米 砂糖 ごま 桜餅	干椎茸 かんぴょう 人参 レンコン 菜の花 ほうれん草 焼き海苔 絹さや	649	22.9	16.2	3.1
4 (木)	コロッケバーガー 花野菜とウインナーのスープ ポークビーンズ カルシウムヨーグルト	ウインナー 大豆 豚肉 ヨーグルト	パン コロッケ 油 マカロニ じゃが芋 トマトピューレ ケチャップ 砂糖	ブロッコリー 玉ねぎ カリフラワー パセリ 人参 しめじ グリーンピース	598	22.9	22.0	3.0
5 (金)	ご飯 もやしのスープ 豚肉とチンゲンサイの炒め物 イカと厚揚げの中華風煮物	桜エビ 豚肉 イカ 厚揚げ	米 片栗粉 ごま油 砂糖 油	もやし 青ねぎ 生姜 筍 人参 チンゲンサイ 玉ねぎ 大根 いんげん	639	27.6	27.5	2.9
6 (土)	スパゲッティミートソース ほうれん草としめじのソテー 牛乳	豚肉 大豆 牛乳	スパゲッティ 油 小麦粉 ケチャップ トマトピューレ バター	玉ねぎ 人参 セロリ マッシュルーム ピーマン にんにく 生姜 しめじ ほうれん草 コーン	711	34.0	22.6	2.1
8 (月)	ご飯 鶏肉と白菜のスープ 鯖(さば)の甘酢ソースかけ ワンタンのバリバリサラダ	鶏肉 鯖 ちりめんじゃこ	米 ごま油 砂糖 油 ワンタンの皮 ドレッシング	白菜 青ねぎ 生姜 にんにく 長ねぎ キャベツ もやし きゅうり トマト	569	26.2	21.1	2.5
9 (火)	赤飯 春野菜の五目汁 鶏肉のから揚げ 小松菜と人参のピーナッツ和え ミニエクレア	ささげ なると 若鶏のから揚げ ちくわ	米 もち米 ごま 油 ピーナッツ 砂糖 ピーナッツバター ミニエクレア	人参 キャベツ 玉ねぎ 筍 絹さや 小松菜	692	24.4	29.7	2.8
10 (水)	 卒業証書授与式 							

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
11 (木)	ロールパン 具だくさんコンソメスープ 鮭(さけ)のチーズ焼き シーフードサラダ カルシウムヨーグルト	ベーコン 鮭 チーズ ミックスビーンズ えび いか ヨーグルト	パン ジャガ芋 油 ケチャップ ドレッシング	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり わかめ	669	35.4	31.1	3.4
12 (金)	ご飯 味噌汁 豚肉のはちみつ焼き 根菜の金平	豆腐 豚肉	米 油 はちみつ ごま 砂糖	小松菜 レンコン ごぼう 人参 いんげん 生姜 にんにく	582	26.1	20.0	2.4
13 (土)	ソース焼きそば ほうれん草の煮びたし 牛乳	豚肉 油揚げ 牛乳	中華麺 油	キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン ほうれん草	625	24.2	26.2	2.3
15 (月)	ご飯 味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き 切干大根の煮物 カルシウムウエハース	鶏肉 さつま揚げ	米 マーマレード 油 砂糖 カルシウムウエハース	南瓜 しめじ 玉ねぎ にんにく 生姜 切干大根 人参 いんげん	639	23.8	20.9	2.1
16 (金)	ご飯 中華風卵スープ 白身魚(しろみさかな) の中華あんかけ 鶏肉と冬瓜の煮物 キャンディーチーズ	卵 白身魚 鶏肉 チーズ	米 ごま油 片栗粉 油 砂糖	チンゲンサイ えのき 人参 ピーマン 長ねぎ 黄ピーマン にんにく 生姜 冬瓜 いんげん	609	25.9	21.5	3.1
17 (水)	ポークカレー ブロッコリーとコーンのサラダ りんごジュース	豚肉	米 ジャガ芋 油 ケチャップ トマトピューレ ドレッシング りんごジュース	玉ねぎ 人参 生姜 にんにく キャベツ ブロッコリー コーン	694	19.6	21.9	2.5
18 (木)	修了式							

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!



キャベツについて知ろう！

キャベツはヨーロッパ原産で、古代ギリシャ、ローマ時代から食べられていた野菜の一つです。日本には江戸時代に伝わり、明治以降本格的に栽培されるようになりました。元々は今のように丸くなく、葉は1枚ずつ立って、ケールのような形状をしていました。

キャベツには、胃炎などの回復に効果があるといわれる「ビタミンU」が含まれています。これはキャベツから発見されたので「キャベジン」とも呼ばれています。そのほか、ビタミンCやカルシウム、アミノ酸も豊富に含まれています。

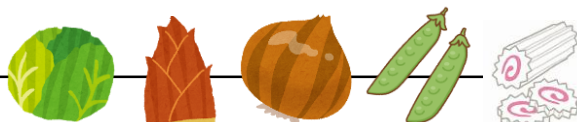
1年中店頭に並ぶキャベツですが、出回る時期によって特徴があります。11月から3月に出回る「冬キャベツ」は、何枚も重なった葉がしっかりと巻かれていてずっしりと重いのが特徴です。甘みがあり、ロールキャベツなどの煮込み料理にぴったりです。春先から出回る「春キャベツ」は、葉の巻きがゆるく、緑色がやや強く、葉の質がやわらかいのが特徴です。みずみずしく、生食向きなので、コールスローや浅漬けなどにぴったりです。

丸のままの方が日持ちします。さらに芯の部分を下にした方が長持ちします。カットしたものはラップでしっかり包んで、冷蔵庫で保管しましょう。



3月

今月の献立から



春野菜の五目汁

材 料 4人分

キャベツ	100g
茹でタケノコ	40g
玉ねぎ	40g
絹さや	40g
なると	40g
(又は赤かまぼこ)	
だし汁	700mL
塩	小 $\frac{1}{2}$
醤油	小1

作り方

- ① キャベツ、タケノコ、玉ねぎは厚みをそろえて、4cm長さの薄切りにする。絹さやは筋を取り、斜め半分に切る。なるとは、輪切りにする。(かまぼこの場合は、いちょう切り)
- ② 鍋にだし汁、玉ねぎを入れ、火にかける。
- ③ 玉ねぎに火が通ったら、キャベツ、タケノコ、なるとを加える。煮立ったら、絹さやを加え、塩と醤油で調味する。

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
25kcal	2.0g	22mg	0.2mg	0.9g

