



会食のしおり



令和4年1月献立予定 No.392
 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 kcal	たん 白質 g	脂質 g	食塩 相当 量 g
8 (土)	チキンカレー ほうれん草としめじのソテー 牛乳	鶏肉 牛乳	米 じゃが芋 油 トマトピューレ ケチャップ バター	玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 ほうれん草 しめじ コーン	682	28.8	24.0	2.5
10 (月)	成人の日							
11 (火)	ご飯 白玉雑煮 ポークチャップ オクラのごまドレッシングサラダ	かまぼこ 豚肉 ツナ	米 ケチャップ 砂糖 油 マヨネーズ ごま 白玉粉	大根 人参 長ねぎ ほうれん草 玉ねぎ ピーマン オクラ キャベツ コーン	584	23.4	16.5	2.2
12 (水)	食パン オニオンスープ 鮭(さけ)のムニエル きのこクリームソース ブロッコリーとコーンのサラダ カルシウムヨーグルト	鮭 牛乳 スキムミルク ヨーグルト	パン ジャム 油 小麦粉 バター ホワイトソース ドレッシング	玉ねぎ にんにく 人参 パセリ しめじ マッシュルーム コーン ほうれん草 ブロッコリー キャベツ	600	29.1	23.3	3.0
13 (木)	鶏肉とチンゲンサイのあんかけ丼 春雨サラダ 牛乳	鶏肉 ハム 牛乳	米 ごま油 片栗粉 油 砂糖 春雨	チンゲンサイ 長ねぎ 筍 人参 玉ねぎ きゅうり 生姜	675	23.8	25.2	2.6
14 (金)	ご飯 味噌汁 鯖(さわら)のバター醤油焼き 豚肉とレンコンのごま煮 みかん	厚揚げ 鯖 豚肉 さつま揚げ	米 バター 砂糖 油 ごま	絹さや 白菜 レンコン 人参 玉ねぎ こんにやく いんげん みかん	614	28.9	20.6	2.3
15 (土)	休校							
17 (月)	ご飯 五目汁 鯖(さば)の味噌煮 野菜とちくわのごま和え カルシウムウエハース	鶏肉 油揚げ 鯖 ちくわ	米 片栗粉 砂糖 ごま カルシウムウエハース	大根 人参 ごぼう 大根の葉 生姜 ほうれん草 もやし	610	28.0	20.4	2.8
18 (火)	リクエスト献立 (低学年)							
19 (水)	ご飯 厚揚げと白菜の中華スープ 白身魚(しろみさかな) の甘酢ソース 鶏肉と冬瓜の中華風煮物	厚揚げ 白身魚 鶏肉	米 ごま油 片栗粉 砂糖 油	白菜 なら 長ねぎ 生姜 にんにく 冬瓜 いんげん	573	23.9	21.8	2.8

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
20 (木)	カレーピラフ ベーコンとかぶのコンソメスープ ポークビーンズ カルシウムヨーグルト	ツナ ベーコン 豚肉 大豆 ヨーグルト	米 バター 油 じゃが芋 砂糖 トマトピューレ ケチャップ	ミックスベジタブル かぶ ブロッコリー パセリ 人参 玉ねぎ しめじ グリーンピース	628	24.2	20.7	2.9
21 (金)	ご飯 具だくさん味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き 小松菜の油揚げの炒り煮	豚肉 鶏肉 油揚げ	米 マーマレード 油 里芋	キャベツ 人参 こんにゃく にんにく 生姜 小松菜 白菜	642	27.1	28.1	2.1
22 (土)	麻婆豆腐丼 中華風わかめサラダ 牛乳	豆腐 豚肉 大豆 ハム 牛乳	米 片栗粉 ごま油 油 砂糖 ごま ドレッシング	にんにく 生姜 長ねぎ わかめ もやし きゅうり コーン	673	32.6	23.0	2.9
24 (月)	ご飯 すまし汁 鮭(さけ)のちゃんちゃん焼き 豚肉と根菜の金平 カルシウムウエハース	豆腐 なた 鮭 豚肉	米 砂糖 油 カルシウムウエハース	ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ 人参 レンコン ごぼう こんにゃく	583	26.6	16.9	2.8
25 (火)	リクエスト献立 (低学年)							
26 (水)	ご飯 冬瓜と干しエビの中華スープ 豚肉とキャベツの味噌炒め ツナともやしの中華風和え物	干しエビ 厚揚げ 豚肉 ツナ	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	冬瓜 青ねぎ キャベツ 筍 ピーマン 長ねぎ にんにく 生姜 もやし 人参 きゅうり	633	25.3	28.0	3.3
27 (木)	コロケバーガー 具だくさんカレークリームスープ シーフードサラダ ジョア	ミックスビーンズ 鶏肉 牛乳 スキムミルク いか エビ	パン クリームコロケ 油 じゃが芋 バター ドレッシング	玉ねぎ マッシュルーム 人参 キャベツ きゅうり コーン	677	24.5	33.1	3.3
28 (金)	ご飯 豚汁 鯖(さわら) のオイスターマヨネーズ焼き 小松菜と人参のピーナッツ和え	豚肉 豆腐 鯖 スキムミルク ちくわ	米 油 ピーナッツ ピーナッツバター 砂糖 マヨネーズ 片栗粉	大根 人参 ごぼう 長ねぎ こんにゃく 小松菜 玉ねぎ	634	28.6	24.4	2.5
29 (土)	ナポリタン風スパゲッティ グリーンサラダ 牛乳	ハム 粉チーズ 蒸し鶏 牛乳	スパゲッティ 油 ケチャップ バター 小麦粉 ドレッシング	玉ねぎ ピーマン 人参 マッシュルーム トマト キャベツ ブロッコリー きゅうり	630	24.1	24.9	2.4
31 (月)	ご飯 味噌汁 鯖(さば)のカレー風味焼き ひじきの煮物	油揚げ 鯖 鶏肉 大豆	米 油 砂糖	南瓜 小松菜 ひじき 人参 いんげん	617	28.7	22.8	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！





長ねぎの健康パワー



ねぎは古くから薬効成分のある野菜として知られ、年間を通して利用されてきました。原産は中国西部やシベリア南部などの寒い地域といわれており、紀元前 200 年ごろには中国で栽培されていたようです。日本では、「日本書紀」(720 年)に記載があったことから、奈良時代以前に伝来したとされています。

白い部分を食べる「根深ねぎ(長ねぎ)」と、緑色の葉の部分が多い「葉ねぎ(青ねぎ)」に分類できます。かつては、東日本では千住ねぎに代表される根深ねぎ、西日本では九条ねぎに代表される葉ねぎが食べられてきました。近年では、その境もあまりなくなり、用途に合わせて種類を選べるようになりました。

根深ねぎは、加熱すると甘みが増し、とろりとした食感になります。葉ねぎはβ-カロテンなどのビタミンが豊富なのが魅力です。年間を通して栽培・流通されていますが、もともと寒い地域が原産の野菜なので、11 月～2 月が一番美味しい時期です。根深ねぎの白い部分にはビタミン C が多く、緑色の部分はβ-カロテンだけでなく、カルシウムやビタミン K などが豊富です。

ねぎの香り成分であるアリシンには、糖質代謝に欠かすことのできないビタミン B₁の吸収を助け、血行促進や疲労回復、殺菌効果などさまざまな効果があります。また、血栓予防作用もあり、血液サラサラ効果も期待できます。緑色の部分も捨てずにしっかり食べましょう。切ると出てくる「ぬめり」は、水溶性食物繊維のペクチンです。甘みとやわらかさのもとでもあり、便秘の改善にも効果があります。

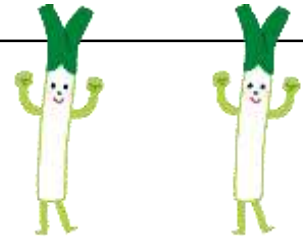
様々な栄養効果があるアリシンやペクチンですが、水に溶けやすい成分ですので、水にさらすと溶けだしてしまいます。出来るだけそのまま使うようにしましょう。



1月

今月の献立から

白身魚の甘酢ねぎソース



材 料 4人分

白身魚切り身	4切れ
塩	少々
コショウ	少々
片栗粉	大1
揚げ油	適量
長ねぎ	½本
生姜	1かけ
ごま油	大1
【調味料】	
しょうゆ	大1
酢	小2
砂糖	大1
水	小2

作り方

- ① 長ねぎと生姜はみじん切りにする。
- ② 白身魚の切り身に塩コショウをして、片栗粉をまぶしてから、180℃の油で揚げる。
- ③ 鍋にごま油を入れ、①を炒め、【調味料】を全部入れ、沸騰したら火を止める。熱いうちに揚げたての②にかける。

※魚は何を使っても美味しくできますが、やや淡泊な白身魚の切り身で作ると食べやすいでしょう。

1人分あたり

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	塩分
160Kcal	11.0g	17mg	0.4mg	1.1g

