



会食のしおり



令和4年12月献立予定 No.402
 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 (木) | ご飯 味噌汁 鱈(さわら)の オイスターマヨネーズ焼き 五目金平 キャンディチーズ | 油揚げ 鱈 鶏肉 スキムミルク チーズ | 米 マヨネーズ 片栗粉 油 砂糖 | 小松菜 玉ねぎ レンコン ごぼう こんにゃく 人参 枝豆 | 627 | 26.7 | 24.9 | 2.8 |
| 2 (金) | シーフードピラフ トマトクリームスープ マセドアンサラダ オレンジ | えび いか 鶏肉 牛乳 卵 | 米 油 バター 小麦粉 じゃが芋 マヨネーズ | 玉ねぎ 人参 トマト マッシュルーム きゅうり グリーンピース キャベツ ブロッコリー オレンジ | 640 | 27.1 | 22.5 | 2.1 |
| 3 (土) | 休校 | | | | | | | |
| 5 (月) | ご飯 五目汁 鮭(さけ)のちゃんちゃん焼き 炒り豆腐 | 鶏肉 油揚げ 鮭 豆腐 卵 | 米 さつまいも 片栗粉 砂糖 油 | 白菜 ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ えのき 人参 レンコン 青ねぎ | 613 | 30.5 | 19.5 | 2.7 |
| 6 (火) | リクエスト献立 (低学年) | | | | 722 | 20.7 | 25.8 | 2.1 |
| 7 (水) | 卵炒飯 白菜の中華風ミルクスープ シュウマイ もやしとチンゲンサイのごま酢和え | 焼豚 卵 ハム 牛乳 シュウマイ | 米 油 ごま油 片栗粉 ごま 砂糖 | 長ねぎ ピーマン 白菜 干椎茸 もやし チンゲンサイ | 628 | 25.1 | 25.1 | 3.1 |
| 8 (木) | ご飯 根菜のごま風味汁 鰯(あじ)のカレー風味焼き 大根のそぼろ煮 カルシウムウエハース | 鰯 豚肉 | 米 里芋 ごま油 ごま 片栗粉 油 砂糖 カルシウムウエハース | ごぼう 人参 青ねぎ 大根 大根の葉 | 582 | 27.4 | 19.5 | 2.0 |
| 9 (金) | ロールパン コンソメスープ チキンソテーデミグラスソース シーザーサラダ カルシウムヨーグルト | 鶏肉 チーズ ベーコン ヨーグルト | パン 油 ケチャップ クルトン ドレッシング | 玉ねぎ にんにく 人参 しめじ パセリ キャベツ マッシュルーム きゅうり ブロッコリー | 661 | 34.1 | 33.5 | 3.2 |
| 10 (土) | ジャージャー麺 ナムル 牛乳 | 豚肉 大豆 牛乳 | 中華麺 油 片栗粉 ごま油 砂糖 | 玉ねぎ 人参 干椎茸 赤ピーマン 筍 いんげん 青ねぎ もやし 小松菜 | 671 | 31.7 | 26.0 | 2.7 |

| 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 |
| 12 (月) | ご飯 豚汁 鯖(さば)の照り焼き にらのちくわの卵とじ 鉄分ウエハース | 豚肉 豆腐 鯖 ちくわ 卵 | 米 油 砂糖 鉄分ウエハース | 大根 こんにゃく 長ねぎ ごぼう 人参 にら 玉ねぎ | 612 | 30.4 | 20.2 | 3.1 |
| 13 (火) | リクエスト献立 (低学年) | | | | | | | |
| 14 (水) | ホットドッグ コーンチャウダー カラフルサラダ 牛乳 | ウインナー ベーコン ミックスビーンズ 牛乳 スキムミルク | パン ケチャップ 油 じゃが芋 バター 小麦粉 クルトン ドレッシング | キャベツ 玉ねぎ 人参 コーンクリーム パセリ キャベツ きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン | 610 | 23.0 | 29.3 | 3.4 |
| 15 (木) | ご飯 チンゲンサイの卵スープ 白身魚(しろみさかな) のオイスターあんかけ イカと厚揚げの中華風煮物 | 白身魚 厚揚げ イカ 卵 | 米 油 片栗粉 ごま油 砂糖 | チンゲンサイ しめじ ピーマン 人参 生姜 にんにく 冬瓜 いんげん | 619 | 27.9 | 23.7 | 2.8 |
| 16 (金) | ご飯 味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き 五目ごま和え きなこ白玉 | スキムミルク 鶏肉 油揚げ きな粉 | 米 じゃが芋 ごま マーマレード 砂糖 白玉粉 黒みつ | 玉ねぎ わかめ にんにく 生姜 ほうれん草 人参 椎茸 白滝 | 698 | 26.8 | 23.8 | 2.1 |
| 17 (土) | 研究研修会議日のため休校 | | | | | | | |
| 19 (月) | ナポリタン風スパゲッティ クラッカーサラダ 牛乳 | ハム 粉チーズ ツナ 牛乳 | スパゲッティ 油 ケチャップ 小麦粉 バター クラッカー ドレッシング | 玉ねぎ 人参 ピーマン マッシュルーム コーン きゅうり キャベツ トマト | 625 | 24.8 | 22.0 | 2.6 |
| 20 (火) | 終業式 | | | | | | | |

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！





大根を食べ尽くそう



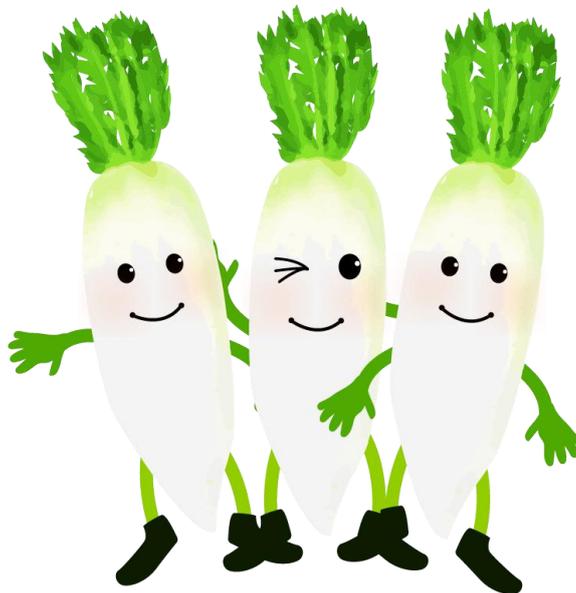
冬を迎え、大根が美味しい季節がやってきました。おでんやぶり大根など、各ご家庭でも大根が食卓に上がることが増えてきたのではないのでしょうか。

大根の原産地は地中海沿岸地域から中央アジアとされていますが、はっきりしていません。紀元前 3000 年ごろの古代エジプトではすでに栽培されており、ピラミッド建設の人夫たちが食べていたことが分かっています。日本には 8 世紀ごろに中国から伝わりました。日本最古の書物「古事記」にも大根の記載があり、春の七草のひとつ「ずずしろ」として親しまれてきました。

ヨーロッパにも「ラディッシュ」として表皮が真っ黒や真っ赤な品種（中は白い）がありますが、日本には 100 種類以上の品種があるといわれています。広く栽培されるようになったのは江戸時代で、漬物や切り干し大根などの加工品で保存食として用いられて来ました。全国各地に様々な品種の大根がありますが、1970 年代後半から、病気に強くてみずみずしい、よく成長する「青首大根」が主流となりました。最も生産量が多いのは、千葉県（農林水産省 令和 3 年産・作付調査（野菜）より）。ほんの少しですが、北海道を抜いてトップとなっています！

根の部分は 95% が水分ですが、ビタミン C や消化酵素のジアスターゼが豊富に含まれています。水分が蒸発しやすいため、捨てられてしまいがちな葉の部分にはカロテンやビタミン C、カルシウムや食物繊維が豊富に含まれています。葉付きの物を見かけたら、ぜひ漬物や煮びたし、炒め物や汁の実などに活用して下さい。会食でも、みそ汁や菜飯、そばろ煮などに入れています。

大根の旬は冬、と言われていますが、1 年を通して全国で栽培されています。春から夏の大根はやや辛味が強いですが、サッパリしてシャキシャキとした食感が楽しめます。秋から冬の大根は言わずと知れた、甘みが増して軟らかい食感が特徴です。比較的年間を通して価格が安定し、日持ちも良い野菜です。生でも加熱しても、そして干して、とそれぞれのおいしさを楽しんでください。



12月

今月の献立から

大根のそぼろ煮

| 材 料 | 4 人分 |
|----------|---------|
| 大根 | 300g |
| 豚ひき肉 | 150g |
| 大根の葉 | 100g |
| 【煮 汁】 | |
| だし汁 | 200mL |
| 醤油 | 大さじ 1 |
| 料理酒 | 大さじ 1 |
| みりん | 大さじ 1 |
| すりおろし生姜 | 大さじ 1 |
| 砂糖 | 大さじ 1 |
| 【水溶き片栗粉】 | |
| 片栗粉 | 大さじ 1/2 |
| 水 | 大さじ 1 |

作り方

- ① 大根の皮をむいておき、1cm幅の半月切りにし、下ゆでする。
- ② 大根の葉は小口切りにし、さっと茹でて水にとり、しっかりしぼる。
- ③ 鍋に①と煮汁の材料を入れて、ひと煮立ちさせ、豚肉を加え再度煮立たせる。アクをとり、蓋をして中火で大根に味がしみるまで20分程度煮込み、②を加える。
- ④ 弱火にして水溶き片栗粉を入れ、全体になじむように混ぜ、とろみがついたら火からおろし完成。

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 |
|---------|-------|-------|-------|-------|
| 119Kcal | 7.8g | 81mg | 1.3mg | 0.7g |

