



会食のしおり



令和5年3月献立予定 No.405
 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
1 (水)	ご飯 カニ風味の卵スープ 麻婆豆腐 中華風ひじきサラダ	卵 豚肉 大豆 カニ風味かまぼこ ツナ 豆腐	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ドレッシング	ほうれん草 長ねぎ 生姜 にんにく ひじき 人参 きゅうり もやし	589	30.5	20.0	3.3
2 (木)	ロールパン パンプキンチャウダー 白身魚(しろみさかな)のフリッター クラッカーサラダ オレンジ	ベーコン 牛乳 スキムミルク 白身魚 蒸し鶏 卵	パン バター 油 小麦粉 ケチャップ クラッカー ドレッシング	南瓜 玉ねぎ きゅうり 人参 キャベツ コーン オレンジ グリーンピース	729	33.7	29.8	3.4
3 (金)	ひな寿司 すまし汁 つくね団子 菜の花とツナのごま和え 桜餅	錦糸卵 豆腐 つくね団子 ツナ	米 砂糖 でんぷ ごま 桜餅	かんぴょう 人参 干椎茸 レンコン 焼き海苔 さやえんどう わかめ 菜の花	650	22.9	16.0	3.2
4 (土)	ポークカレー ミモザサラダ 牛乳	豚肉 卵 牛乳	米 じゃが芋 ケチャップ トマトピューレ 油 ドレッシング	玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 キャベツ きゅうり ブロッコリー	710	28.1	26.7	2.8
6 (月)	ご飯 味噌汁 鱈(さわら)のバター醤油焼き 肉じゃが カルシウムウエハース	油揚げ 鱈 豚肉	米 バター じゃが芋 油 砂糖 カルシウムウエハース	冬瓜 小松菜 玉ねぎ いんげん 人参 生姜	612	25.9	21.8	2.2
7 (火)	赤飯 五目汁 鶏肉のから揚げ ほうれん草と人参のピーナッツ和え ミニエクレア	ささげ 鶏肉 卵 ちくわ	米 もち米 ごま 麩 油 小麦粉 砂糖 ピーナッツ ピーナッツバター ミニエクレア	キャベツ 筍 玉ねぎ さやえんどう 生姜 にんにく ほうれん草 人参	685	23.9	29.7	2.6
8 (水)	卒業証書授与式							
9 (木)	ご飯 白菜の中華風ミルクスープ 鱈(あじ)の甘酢ソース イカと厚揚げの中華風煮物	ハム 牛乳 鱈 イカ 厚揚げ	米 片栗粉 ごま油 砂糖 油	白菜 干椎茸 にんにく 生姜 長ねぎ いんげん 大根	666	30.1	26.0	2.8
10 (金)	食パン オニオンスープ タンドリーチキン マカロニサラダ カルシウムヨーグルト	鶏肉 ヨーグルト ハム	パン ジャム 油 ケチャップ はちみつ 小麦粉 片栗粉 マカロニ マヨネーズ ドレッシング	玉ねぎ にんにく 人参 パセリ きゅうり トマト キャベツ 生姜	645	28.7	24.0	3.3

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 (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 ごま	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	689	32.3	27.6	2.7
13 (月)	ご飯 豚汁 鯖(さば)の照り煮 しらすとさやえんどうの卵とじ 原宿ドッグ	豚肉 豆腐 鯖 しらす 卵	米 油 砂糖 原宿ドッグ	大根 こんにゃく 長ねぎ ごぼう 人参 生姜 さやえんどう 玉ねぎ	699	34.5	24.9	2.9
14 (火)	ご飯 中華風コーンスープ 豚肉とキャベツの味噌炒め 春雨サラダ 鉄分ウエハース	卵 スキムミルク 豚肉 ハム 厚揚げ	米 片栗粉 ごま油 砂糖 油 春雨 鉄分ウエハース	コーンクリーム 青ねぎ 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	688	24.1	28.0	3.4
15 (水)	ナポリタン風スパゲッティ 花野菜サラダ 牛乳	ハム 粉チーズ 牛乳	スパゲッティ 油 ケチャップ 小麦粉 バター ドレッシング	玉ねぎ 人参 ピーマン マッシュルーム トマト ブロッコリー コーン カリフラワー きゅうり	622	22.3	24.3	2.3
16 (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！



桃の節供

暖かい日がちらほら混ざってくる今日この頃。3月は春真っ盛りです。

上巳（じょうし）の節句は、五節供（節句ともいう）の一つで、古代中国で旧暦3月の最初の巳の日である上巳の日に行われていたことが由来とされています。元々は女の子のお祭りではなく、年齢・性別関係なく、無病息災を祈る行事でした。巳（へび）は脱皮をして生まれ変わることから、1年間の災厄を人形に託し、この人形を海に流す行事が、流し雛の慣習につながったと言われていています。遣唐使によって日本に伝えられ、平安時代ごろから「上巳の節会（じょうしのせちえ）」として、宴会が行なわれるようになったようです。また、この時期は桃の花が咲く時期と重なることから、「桃の節供」とも呼ばれています。『源氏物語絵巻』の中にも、雛遊びの描写が出てきます。桃の節供の宴会（お祝い）は、宮中や貴族、将軍家やお殿様といった一部のお金持ちの方々の行事でした。一般家庭でもお祝いをするようになったのは、明治時代以降といわれています。

桃の節供の行事食として昔から続いているのは、菱餅、白酒、蛤（ハマグリ）の吸い物です。ちらし寿司と桜餅が食べられるようになったのは、近年の風習です。

菱餅は桃（中国では魔除けに使用する）、白（雪）、緑（草）の3色で、雪（白）の下に新芽（緑）が芽吹き、雪の上に桃の花（桃）が咲く、ということで春をあらわしています。菱餅が作られるようになったのは江戸時代初期ごろからで、それ以前は草餅であったようです。

白酒はみりんに漬けたもち米にみりんを加えながら臼（うす）で挽いて作ります。みりんはアルコールなので子供は飲めなかったことから、甘酒が飲まれるようになったようです。

蛤は漢字の通り、対になるのは一つだけで他の貝殻とは合わないことから、仲の良い夫婦を表し、一生一人の人と添い遂げられるようにとの願いが込められています。

桜の葉で餅を包む「桜餅」は、江戸時代ごろから作られたといわれていますが、桜餅には関東地方と関西地方で2つの種類があります。関東風の桜餅は、小麦粉で作った生地をふたつ折りにして餡をはさんだタイプで、「長命寺（ちょうめいじ）」と呼ばれています。関西風の桜餅は、道明寺粉と呼ばれるもち米を粗く挽いて作られており、「道明寺（どうみょうじ）」と呼ばれ、つぶつぶとした食感があります。どちらも春の時期だけに売り出される季節を感じさせる和菓子です。春の花を愛でながら、美味しいご馳走を頂きましょう。



3月

今月の献立から



菜の花とツナのごま和え

材 料	4人分
菜の花	200g
人参	40g
ツナ(缶)	70g
〈あえ衣〉	
すりごま	大3
砂糖	大3
しょうゆ	大1

作り方

- ① 菜の花は茹でて水にとり、しっかり絞って3~4 cm 長さに切る。
- ② 人参は4 cm長さの千切りにし、茹でてザルにあげる。
- ③ ツナ缶は汁をよく切っておく。
- ④ 〈あえ衣〉の調味料をまぜあわせ①、②、③と和える。

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
113Kcal	6.2g	138mg	2.1mg	0.7g

