



# 会食のしおり



2024年11月献立予定 No.451  
 聖徳大学附属取手聖徳女子中学校・高等学校  
 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				箸
		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 (金)	ご飯 すまし汁 豚肉の生姜焼き 大根のそぼろ煮	豚肉 大豆 鶏肉	米 里芋 油 砂糖	小松菜 玉葱 赤パブリカ ブロccoli 大根 玉ねぎ 生姜 いんげん	738	29.0	22.6	2.7	○
2 (土)	スタミナそぼろ丼 小松菜のごま和え 鉄分ウエハース	鶏肉 大豆 卵	米 油 ごま 砂糖 ウエハース	玉葱 椎茸 ニラ 小松菜 もやし 人参	678	25.9	18.1	2.2	○
4 (月)	文化の日 振替休日								
5 (火)	ライス オニオンスープ 鱈のフライタルタルソース ミックスサラダ	鱈 卵 スキムミルク ヨーグルト 鶏肉 チーズ	米 小麦粉 パン粉 油 バター ドレッシング	玉葱 にんにく パセリ ブロccoli キャベツ 胡瓜 コーン	774	27.3	27.9	2.9	×
6 (水)	ご飯 中華風コーンスープ 青椒肉絲 わかめとカニカマの中華サラダ	卵 豚肉 カニ風味 かまぼこ	米 片栗粉 砂糖 油 ドレッシング	コーンクリーム コーン 生姜 玉葱 赤パブリカ ピーマン 筍 わかめ もやし 胡瓜	760	28.2	25.7	3.3	○
7 (木)	ご飯 味噌汁 厚揚げと豚肉のカレー風味炒め 大根とこんにゃくの煮物	厚揚げ 豚肉	米 さつまいも 油 片 栗粉 砂糖	しめじ 白菜 筍 青葱 にんにく 大根 こんにゃく 人参 いんげん	714	25.9	19.8	2.6	○
8 (金)	パン 具だくさんクリームスープ 鶏肉のマーマレード焼き 花野菜サラダ	牛乳 スキムミルク 鶏肉 ミックス豆	パン ジャム じゃが 芋 バター ママー レードジャム ドレッシング	玉葱 マッシュルーム 人参 ほうれん草 ブロccoli カリフラ ワー コーン	744	32.9	28.2	3.4	×
9 (土)	ターメリックサラダ チリコンカーネ ツナサラダ 食物繊維ウエハース	大豆 豚肉 ツナ 粉チーズ	米 油 小麦粉 ケチ ャップ ドレッシング マヨネーズ ウエハース	玉葱 人参 生姜 にんにく いんげん 胡瓜 キャベツ 黄パ ブリカ レモン トマ ト	746	26.4	17.3	2.3	×
11 (月)	ご飯 味噌汁 和風あんかき揚げハンバーグ 五目豆	鶏肉 大豆	米 パン粉 砂糖 油 片栗粉	もずく 青葱 玉葱 えのき しめじ グリ ンピース 蓮根 ごぼ う 人参 こんにゃく 椎茸	750	25.0	23.0	3.1	○
12 (火)	ご飯 沢煮椀 鯖の味噌煮 野菜のおかか和え	豚肉 鯖 かつお節 ヨーグルト	米 砂糖 さつまいも ごま	さやえんどう 大根 椎茸 生姜 小松菜 人参 もやし	748	29.9	17.0	2.9	○



日	献立名	材 料 と 体 内 で の 働 き			栄 養 量				箸
		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	
kcal	g	g	g						
	カルシウムヨーグルト								
13 (水)	 茨城県民の日								
14 (木)	ご飯 白菜のミルクスープ 四川豆腐 青梗菜とえのきのナムル	牛乳 スキムミルク 厚揚げ 豚肉	米 片栗粉 油 ごま油 砂糖	白菜 長葱 椎茸 筍 長葱 にんにく 生姜 青梗菜 えのき 人参	743	30.7	25.1	2.4	○
15 (金)	ご飯 味噌汁 鯰のもみじ焼き レンコンのきんぴら	油揚げ 鯰 スキム ミルク	米 片栗粉 マヨネー ズ ごま油 砂糖 ごま	なめこ 大根の葉 ブロッコリー レンコ ン 人参 つきこんに ゃく	668	28.0	17.5	3.1	○
16 (土)	中華丼 じゃが芋と厚揚げの中華風煮物 カルシウムウエハース	豚肉 イカ エビ 厚揚げ	米 油 片栗粉 ごま油 じゃが芋 砂糖 ウエハース	青梗菜 白菜 人参 玉葱 筍 椎茸 いん げん	716	25.0	16.4	2.5	○
18 (月)	ご飯 すまし汁 豚肉の味噌焼き 具だくさん炒り豆腐	鶏肉 豆腐 豚肉	米 片栗粉 油 ごま油 砂糖 ごま	小松菜 長葱 玉葱 キャベツ 人参 蓮根 枝豆	719	29.5	21.5	2.6	○
19 (火)	ご飯 大根の中華スープ 白身魚の中華あんかけ バンサンスー ごままぶし白玉	白身魚 ハム 卵	米 ごま油 片栗粉 砂糖 白玉粉 ごま	大根の葉 大根 さや えんどう 赤パプリカ 玉葱 もやし 小松菜	713	25.8	18.5	3.1	○
20 (水)	ライス 根菜のチャウダー チキンソテー 粒マスタードソース グリーンサラダ	スキムミルク 牛乳 鶏肉	米 里芋 小麦粉 バター 油 ドレッ シング マヨネーズ	人参 蓮根 玉葱 いんげん 胡瓜 キャ ベツ ブロッコリー	760	33.3	23.7	2.8	×
21 (木)	鶏ごぼうご飯 味噌汁 鯖の南蛮漬け ほうれん草の和え物	鶏肉 鯖	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま 片栗粉	人参 ごぼう 椎茸 玉葱 長葱 黄パプリ カ さやえんどう ほうれん草 きくらげ 生姜	714	26.4	19.8	3.2	○
22 (金)	ご飯 冬瓜の卵スープ 鶏肉とカリフラワーの中華炒め 春雨サラダ オレンジ	鶏肉 ハム 卵	米 片栗粉 ごま油 油 砂糖 春雨	冬瓜 椎茸 カリフラ ワー ピーマン 生姜 もやし 人参 胡瓜 オレンジ	773	26.5	23.1	3.0	○
23 (土)	 勤労感謝の日								
25 (月)	ご飯 かきたま汁 シシャモのフライ 炒り鶏	卵 シシャモ 鶏肉	米 パン粉 小麦粉 油 砂糖	わかめ ピーマン ごぼう 蓮根 こんに ゃく 人参 しめじ いんげん	695	21.6	22.4	2.5	○
26 (火)	スパゲッティミートソース コールスローサラダ コーヒーゼリー	豚肉 大豆 粉チー ズ ミックス豆	スパゲッティ 油 小 麦粉 ケチャップ ト マトピューレ ドレッ シング コーヒーゼリ ー	玉葱 しめじ セロリ 人参 にんにく 生姜 キャベツ コーン	747	26.6	17.1	2.7	×



日	献立名	材料と体内での働き			栄養量				箸
		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	
27 (水)	焼豚炒飯 春雨スープ 野菜と蒸し鶏の中華サラダ 飲むヨーグルト	焼豚 卵 なたと 蒸し鶏 飲むヨーグルト	米 油 ごま油 春雨 片栗粉 ごま ドレッシング	青葱 青梗菜 木耳 キャベツ 胡瓜 もやし 人参	750	27.0	18.7	3.5	○
28 (木)	ジャージャー麺 三色ナムル ぶどうジュース *5-A 考案*	豚肉 大豆	中華麺 油 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま ぶどうジュース	玉葱 人参 椎茸 いんげん あさつき 青梗菜 もやし	789	32.4	23.0	2.9	○
29 (金)	チキンカレー シーザーサラダ エクレア *6-B 考案*	鶏肉 ベーコン	米 じゃが芋 油 ト マトピューレ ケチャ ップ クルトン ドレ ッシング エクレア	人参 玉葱 にんにく 生姜 キャベツ 胡瓜 カリフラワー	803	21.7	29.0	2.6	×
30 (土)	自己採点日								

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。



今月の献立から

## かきたま汁



### 材料 4人分

卵	大 1 個(60g)
わかめ (戻し)	60g
だし汁	600mL
塩	小 1/2
醤油	小 1/2
片栗粉	大 1
水	大 2

### 作り方

- ① 鍋にだし汁を入れて中火にかけ、塩・しょうゆで味を調え弱火にする。
- ② ①の鍋にわかめを加え、よく混ぜた水溶き片栗粉を流し入れ火を強めてとろみをつける。
- ③ 卵をボウルに割入れ溶きほぐす。
- ④ ②のだし汁を玉杓子などでゆっくりかき回しながら、溶き卵を細く流し入れ、卵が浮いてきたらすぐ火を止める。

※青菜、きのこ、豆腐などを足すと、栄養価がさらに上がります。

\*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
37kcal	2.7g	20mg	0.6mg	0.9g



## 11月は「和ごはん月間」です

11月は、農林水産省が中心となり、官民協働「Let's！和ごはんプロジェクト」の集中活動月間である「和ごはん月間」です。今年も各種イベント等が行われます。「Let's！和ごはんプロジェクト」では、味覚の形成期にあたる子どもたちとその親世代が身近・手軽に和食を食べる機会を増やしてもらうため、企業等の新たな商品やサービスの開発・販売、子ども向けメニューの展開等を促進しています。

一般社団法人和食文化国民会議（略称：和食会議）は、和食文化を次世代へ継承するため、その価値を国民全体で共有する活動を展開しています。この和食文化国民会議では、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食・日本人の伝統的な食文化」を次世代へと保護・継承していくことの大切さを改めて考える日として、「いい（11）に（2）ほんしょく（4）」の語呂合わせから11月24日を「和食の日」と制定しました。

2013年、ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食、日本人の伝統的な食文化」ですが、どんなところが評価されたのでしょうか。一番評価されたのは「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する「習わし」です。また、和食の4つの特徴として、（1）多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重（2）健康的な食生活を支える栄養バランス（3）自然の美しさや季節の移ろいの表現 四季に合わせた食材の数々（4）正月などの年中行事との密接な関わりが挙げられています。特に、行事に合わせた食事の文化は、近年失われつつあります。秋から冬にかけては行事食の宝庫です。ぜひ和食の良さを見直してみましょう。

（参考文献：農林水産省 HP <https://www.maff.go.jp/>

和食文化国民会議 HP <https://washokujapan.jp/>）

