



12月

# 会食のしおり



2024年12月献立予定 No.452  
聖徳大学附属取手聖徳女子高等学校  
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	
2 (月)	ライス ポークビーンズ風スープ 白身魚のフライ ポテトサラダ	大豆 豚肉 白身魚 ハム スキムミルク	米 砂糖 ケチャップ 小麦粉 パン粉 マヨ ネーズ ジャガイモ ド レッシング 油	人参 玉葱 しめじ グリーンピース ブロッコリー 胡瓜 人参	807	26.5	23.7	2.8	×
3 (火)	ご飯 ピリ辛春雨スープ 青椒肉絲 わかめとカニ風味かまぼこの 中華サラダ	豚肉 カニ風味かまぼこ	米 春雨 ごま油 砂糖 片栗粉 油 ドレッシング	小松菜 長葱 人参 生姜 玉ねぎ 赤ピー マン ピーマン 筍 わかめ もやし 胡瓜	697	25.8	24.8	3.1	○
4 (水)	ご飯 味噌汁 アジの照り焼き 根菜のサラダ カルシウムウエハース	厚揚げ 鰯 ハム かつお節	米 砂糖 ごま ドレッシング マヨネーズ カルシウムウエハース	キャベツ 小松菜 ごぼう 蓮根 いんげん 生姜	666	28.7	20.2	2.6	○
5 (木)	パン ホワイトシチュー コールスローサラダ オレンジ	鶏肉 牛乳 スキム ミルク チーズ	パン ジャム 油 バ ター 小麦粉 じゃが 芋 ホワイトソース ドレッシング	玉ねぎ 人参 ブロッ コリー キャベツ コーン 赤パプリカ オレンジ	738	33.1	26.4	3.4	×
6 (金)	さつま芋おこわ ごま風味汁 白身魚の香味焼き 小松菜の炒め煮	白身魚 油揚げ	米 油 さつま芋 ごま ごま油	小松菜 ごぼう 人参 大根 長葱 生姜 キャベツ 玉葱 もやし	698	25.4	19.2	3.1	○
7 (土)	ハヤシライス ツナとキャベツのサラダ 牛乳	豚肉 ツナ 牛乳 チーズ	米 油 バター トマ トピューレ ケチャッ プ キャベツ 人参	玉ねぎ にんにく しめじ キャベツ 人参	813	32.5	28.9	3.4	×
9 (月)	ご飯 中華風コーンスープ 四川豆腐 もやしと白菜の中華和え	卵 スキムミルク 厚揚げ 豚肉	米 ごま油 片栗粉 油 砂糖 ごま	玉ねぎ 椎茸 筍 小 松菜 長葱 にんにく 生姜 もやし 白菜 人参 コーンクリーム	717	28.0	22.5	2.6	○
10 (火)	ご飯 けんちん汁 コロッケ 筑前煮	豆腐 鶏肉	米 コロッケ 油 砂糖	小松菜 こんにゃく 人参 大根 ブロッコ リー 筍 ごぼう 蓮 根 椎茸 いんげん	773	25.2	21.5	2.9	○
11 (水)	ご飯 きくらげと卵の中華スープ 酢鶏 ほうれん草ともやしの ピリ辛ナムル 鉄分ウエハース	卵 鶏肉	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 鉄分ウエハース	きくらげ 三つ葉 玉 葱 ピーマン 人参 椎茸 にんにく 生姜 もやし ほうれん草	744	22.2	27.3	2.2	○



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	
12 (木)	ご飯 味噌汁 肉じゃが 小松菜のごま和え	豆腐 豚肉	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま	さやえんどう 人参 玉葱 白滝 グリーン ピース 小松菜 もやし	779	27.8	23.0	3.6	○
13 (金)	ライス ミネストローネ チキンカツ グレービーソース ペンネソテー イチゴゼリー	ベーコン ミックス豆 鶏肉	米 じゃが芋 パン粉 小麦粉 ペンネ 油 イチゴゼリー	玉ねぎ キャベツ ト マト ブロッコリー にんにく ミックスベジタブル	790	21.2	20.2	1.8	×
14 (土)	細切り肉入り焼きそば 白菜と豆の中華和え 牛乳	豚肉 大豆 牛乳	中華麺 油 砂糖 片栗粉 ごま油	もやし 黄パプリカ 椎茸 玉葱 筍 青梗 菜 生姜 にんにく 白菜 人参 枝豆	694	28.7	26.2	2.6	○
16 (月)	ご飯 豚汁 ハンバーグ ナムル プリン *5-C 考案*	豚肉 鶏肉	米 ごま油 砂糖 パン粉 プリン	大根 人参 青葱 玉葱 ブロッコリー ほうれん草 えのき 人参	—	—	—	—	○
17 (火)	ご飯 具だくさんすまし汁 柚風味の厚揚げのそぼろ煮 南瓜入りマカロニサラダ 食物繊維ウエハース	豚肉 大豆 厚揚げ ハム	米 砂糖 片栗粉 マカロニ マヨネーズ ドレッシング 食物繊維ウエハース	わかめ 玉葱 人参 えのき グリーンピー ス 胡瓜 玉葱 南瓜 柚子	795	30.4	22.7	2.5	○
18 (水)	ナポリタン風スパゲッティ 蒸し鶏と花野菜のサラダ りんごジュース	ウィンナー 鶏肉 チーズ	スパゲッティ 油 ケ チャップ 小麦粉 パ ター ドレッシング りんごジュース	玉ねぎ 人参 ピーマ ン マッシュルーム ブロッコリー カリフ ラワー トマト	785	26.1	29.7	3.1	×
19 (木)	ポークカレー グリーンサラダ 牛乳	豚肉 牛乳	米 じゃが芋 油 ト マトピューレ ケチャ ップ ドレッシング	人参 玉葱 にんにく 生姜 キャベツ 胡瓜 いんげん	829	25.7	29.9	2.9	×

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。



12月

今月の献立から

## 肉じゃが

### 材 料 4人分

豚肉(こま切れ)	100g
じゃが芋	240g
玉ねぎ	100g
人参	60g
油	大1
だし汁	100mL
酒	大1弱
みりん	大1弱
砂糖	大2
醤油	大2
さやえんどう	40g

### 作り方

- ① じゃが芋は皮をむき、一口大に切る。玉ねぎはくし切り、人参は乱切りにする。さやえんどうはすじをとってさっと茹でておく。
- ② 鍋を熱し油を入れて、強火で豚肉をほぐしながら炒め、肉の色が変わったらいったん取り出す。同じ鍋で玉ねぎ、人参、じゃが芋の順に炒める。
- ③ 全体に油が回ったら、②の豚肉をもどし、分量のだし汁を加えて沸騰するまで強火でアクをすくいながら煮る。
- ④ 酒、みりん、砂糖、しょうゆを加え弱めの中火で15~20分程度、人参、じゃが芋がやわらかくなり煮汁が1/4ぐらいになるまで煮る。
- ⑤ ④を器に盛り付け、ゆでたさやえんどうを上のにせる。

\*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
176kcal	6.1g	16mg	0.6mg	0.8g



## 「出汁（だし）」のはなし



日本料理に欠かせない「出汁」。出汁といえば、鰹節と昆布を煮出して出し殻を濾しとった汁が頭に浮かびますが、はじめは、具材を煮る中に出汁の素材を直接加えて旨味を溶出させるものであったと推察されます。書物に出汁の原型が登場するのは、『大草殿より相伝の聞書』（1535～1556）です。鰹節と昆布で合わせ出汁を取るのが普通となっていくのは、1900年以降のようです。「汁」の文字は使われませんが、「羹（あつもの）」（熱い料理の意）として煮物があり、これが汁物を指すと考えられていますが、これは『正倉院文書』（701～781）の中に記載されています。材料として昆布を含む様々な海藻類や鰯を「海藻湯」で使用したとの記載があり、湯は中国料理では汁を表すことから、実際には奈良時代から出汁を使った汁物を食べていたと考えられます。とても長い間、日本人の食生活に根付いていることが分かります。

現在は出汁の素を含め、気軽に汁を楽しむことができます。鰹節と昆布の合わせ出汁が最も一般的でなじみ深い出汁です。鰹節、昆布それぞれ単独で出汁として使うこともありますが、2種類の材料を合わせて使う理由は、旨味の相乗効果があるからです。鰹節のイノシン酸と昆布のグルタミン酸を合わせると、それぞれの旨味の強さを合計するよりはるかに強い旨味を示します。また、実だくさんの汁にすると、野菜やキノコ、豆腐や肉といった材料からも旨味が溶け出して、出汁の材料が一つでも十分美味しく頂けます。

ご家庭で鰹と昆布の合わせ出汁を取る場合は、まず昆布を水から入れて火にかけ、少し沸騰させましょう。料亭では旨味成分が多い上等の昆布を一般家庭の2倍量使用するため、沸騰させると出汁中の旨味が濃くなりすぎてくどく感じられ、この現象を「昆布臭い」といってきました。これはにおいの悪さをいうのではなく、うまみの味が強すぎる時に使われる表現と考えられています。昆布の量が極端に多すぎたり、煮立てる時間が極端に長すぎなければ、家庭で使う一般的な昆布なら「昆布臭さ」はほとんどないことが分かってきました。沸騰して昆布を取り出した出汁に鰹節を入れたら、30秒から1分で火を止めます。鰹節は旨味成分が溶出しやすいように薄く削ってあるので、水から煮出すと生臭さや酸味が強くなってしまいます。火を止めて3分、鰹節が落ち着いたらすぐに濾します。鰹節を入れたままにすると、溶け出した旨味成分が再び鰹節に吸収されてしまい、出汁の旨味が薄くなります。

日本人のDNAにしっかり刻まれている「出汁」。温かい汁で体の中からしっかり温めて、寒い冬を元気に乗り越えましょう！

（参考文献：松本仲子著 「日本食と出汁—ご馳走の文化史—」 雄山閣 生活文化史選書）