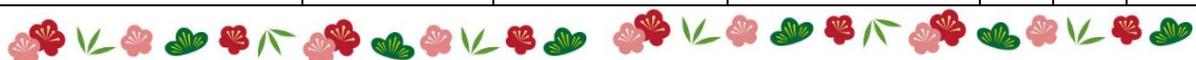




# 会食のしおり

2025年1月献立予定 No.453  
 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	
8 (水)	ターメリックライス チリコンカーネ 花野菜サラダ 牛乳	大豆 豚肉 チーズ 牛乳	米 小麦粉 ケチャップ ドレッシングサラダ 油	玉ねぎ 人参 生姜 にん にく トマト いんげん カリフラワー ブロッコ リー コーン	753	28.0	16.2	2.4	×
9 (木)	会食なし								
10 (金)	焼き鳥丼 味噌汁 ツナと野菜のごま酢和え 白玉ぜんざい	鶏肉 ツナ 小豆	米 油 砂糖 ごま 白玉粉 ごま油	ピーマン もずく 大根 青葱 ほうれん草 人参 もやし	745	27.1	20.3	3.2	○
11 (土)	鶏肉とほうれん草のクリーム スパゲッティ コーンサラダ 鉄分ウエハース	鶏肉 スキムミル ク 牛乳 チーズ	スパゲッティ 油 ホワ イトソース ドレッシン グ 鉄分ウエハース	玉ねぎ ほうれん草 コーン 枝豆 キャベツ	737	30.0	24.4	2.4	×
13 (月)	成人の日								
14 (火)	ご飯 味噌汁 鯛の梅しそフライ 小松菜と厚揚げの煮物	鯛 厚揚げ	米 パン粉 小麦粉 油 砂糖 ドレッシング	梅 しそ しめじ 玉ねぎ 小松菜 人参 キャベツ	738	26.3	15.7	2.7	○
15 (水)	会食なし								
16 (木)	ご飯 酸辣湯 回鍋肉 ごぼうと海藻の中華サラダ	豆腐 卵 豚肉	米 ラー油 油 ごま油 ドレッシング ごま 砂糖 片栗粉	木くらげ キャベツ 青梗 菜 長葱 にんにく 生姜 ごぼう 人参 海藻ミック ス	747	24.9	29.4	2.9	○
17 (金)	パン スウェーデン風ミートボール ビーンズサラダ グレープフルーツジュース	ミートボール 牛乳 ミックス豆	パン ジャム バター 油 小麦粉 じゃが芋 ドレッシング グレープジュース	マッシュルーム ブロッコ リー キャベツ 枝豆	748	25.9	25.6	2.6	×
18 (土)	会食なし								
20 (月)	ご飯 味噌汁 和風あんかまけハンバーグ マカロニサラダ	鶏肉 ハム	米 パン粉 砂糖 油 マカロニ マヨネーズ ドレッシング 片栗粉	玉ねぎ 冬瓜 青葱 えの き しめじ グリーンピー ス 胡瓜 キャベツ	744	22.3	26.0	2.5	○
21 (火)	ご飯 白菜のミルクスープ 油淋鶏 野菜の中華和え	鶏肉 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油	白菜 椎茸 にんにく 生 姜 長葱 いんげん 青梗 菜 もやし 人参	731	25.0	25.8	2.5	○



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	
22 (水)	黒糖ロール わかめスープ 青椒肉絲 コーンフレークサラダ りんごジュース *4-A 考案*	豆腐 豚肉	パン 片栗粉 砂糖 油 ドレッシング マヨネーズ コーンフレーク りんごジュース	わかめ 生姜 玉ねぎ 赤 パプリカ ピーマン 筍 キャベツ ブロッコリー 人参 レモン	688	27.2	32.5	3.2	×
23 (木)	ご飯 のっぺい汁 鱈の西京焼き 三色ごま和え	厚揚げ 鱈	米 里芋 片栗粉 ごま 砂糖	こんにゃく ごぼう 椎茸 カリフラワー ほうれん草 人参 もやし	644	29.0	14.7	2.5	○
24 (金)	菜飯 すまし汁 鶏肉のマヨカレー焼き 里芋とこんにゃくの煮物	豆腐 鶏肉	米 里芋 油 マヨネーズ 砂糖 小麦粉	わかめ 玉ねぎ こんにゃく 人参 いんげん にんにく	705	27.6	21.0	2.5	○
25 (土)	ミートソーススパゲッティ シーザーサラダ 食物繊維ウエハース	大豆 豚肉 チーズ	スパゲッティ 油 ケチャップ トマトピューレ クルトン 小麦粉 ドレッシング 食物繊維ウエハース	玉ねぎ 人参 にんにく セロリ キャベツ 胡瓜 コーン ブロッコリー	703	28.1	16.2	3.5	×
27 (月)	ご飯 味噌汁 メンチカツ 切干大根の煮物	豚肉 牛肉 厚揚げ	米 パン粉 砂糖 小麦粉 油 里芋	玉ねぎ なめこ 青葱 ほうれん草 切干大根 人参 いんげん	713	23.0	20.1	2.9	○
28 (火)	ご飯 味噌汁 アジのレモン醤油炒め ポテトサラダ	鱈	米 片栗粉 油 砂糖 じゃが芋 ドレッシング マヨネーズ	小松菜 えのき 生姜 もやし 玉ねぎ にんにく レモン ブロッコリー コーン	732	24.5	23.9	2.5	○
29 (水)	マーボー豆腐丼 春雨サラダ 牛乳	豆腐 豚肉 大豆 ハム 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨	にんにく 生姜 長葱 筍 椎茸 もやし 青梗菜 人参	759	29.4	24.7	3.4	○
30 (木)	ご飯 味噌汁 鶏肉の梅肉焼き 南瓜の煮物 カルシウムヨーグルト	油揚げ 鶏肉 ヨーグルト	米 小麦粉 片栗粉 砂糖	わかめ 生姜 梅肉 蓮根 玉ねぎ 南瓜	724	26.3	15.7	2.4	○
31 (金)	パン カレー風味チャウダー 白身魚のフライ ブロッコリーサラダ	牛乳 白身魚	パン 小麦粉 パン粉 ジャム 油 バター ドレッシング	玉ねぎ マッシュルーム 白菜 ブロッコリー 胡瓜 コーン	702	25.7	28.2	3.1	×

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。



1月

今月の献立から

## ツナと野菜のごま酢和え

材 料	4人分
ほうれん草	200g
人参	40g
もやし	40g
ツナ(缶)	50g
〈あえ衣〉	
すりごま	大 1
しょうゆ	大 1
砂糖	大 1/2
酢	大 1/2
ごま油	小 1

### 作り方

- ① ほうれん草は茹でて水にとり、しっかり絞って3~4cm長さに切る。
- ② 人参は4cm長さの千切りにし、もやしと共に茹でてザルにあげる。
- ③ ツナ缶は汁気をよく切っておく。
- ④ 〈あえ衣〉の調味料をまぜあわせ①~③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
91Kcal	5.4g	85mg	1.7mg	0.8g



## 千葉県・茨城県の農産物①「長ねぎ」



我が国の食料自給率は38%（令和5年、カロリーベース：農林水産省）で、輸入に頼っている農産物が多いのが現実です。しかし、私たちの学校がある千葉県や茨城県は全国でも有数の農林水産物王国です。今年はそんな地元の農産物について深堀します。

今月注目するのは「長ねぎ」。なかなか主役にはなりにくい野菜ですが、特に冬の温かい料理には欠かせない食材です。

長ねぎは中国西部が原産で、紀元前から栽培されていたようです。日本に伝来したのは弥生時代と言われており、米より先に伝来した、という説もあるようです。日本最古の百科事典「倭名類聚抄(わみょうるいじゅしょう)」という平安時代の書物に既に食用として栽培されていたと記載されています。

関東では「千住ねぎ」に代表される根深ねぎ（いわゆる長ねぎ）が栽培の中心ですが、松戸地区には「あじさいねぎ」というわけねぎ（葉ねぎ）も江戸時代ごろから栽培されています。根深ねぎの中でも「矢切ねぎ」は高級品種としても有名です。

出荷量は、千葉県が全国1位、茨城県が2位。作付面積は、千葉県が全国2位、茨城県が3位です。11月から6月ぐらいが出荷のピークです。

古くから薬用野菜として利用され、白い部分にはビタミンCが、緑の部分はカロテン、カルシウム、ビタミンEが豊富です。ねぎの香り成分の「アリシン」には血行促進や疲労回復、殺菌効果など様々な栄養成分が含まれています。また、切ると出てくるぬめり成分は甘味と軟らかさの元です。食物繊維もたっぷり、便秘解消にも効果が期待できます。

スーパー等で、地元野菜をぜひ選んでみてください。

（参考文献：独立行政法人 農畜産業振興機構（alic）HP <https://www.alic.go.jp/>

橋本直樹 著「日本食の伝統文化とは何か」雄山閣 生活文化史選書）

