



# 2月 会食のしおり



2025年2月献立予定 No.454  
 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	たん	脂質	食塩	
					ルギ	白質		相当	
kcal	g	g	g						
1 (土)	ネギ塩そばろ井 味噌汁 五目豆	豚肉 大豆 豆腐	米 ゴマ油 ゴマ 砂糖 油	長葱 にんにく 小松菜 青葱 蓮根 ごぼう 人参 こんにゃく 椎茸	716	28.1	22.1	2.2	○
3 (月)	炊き込みご飯 味噌汁 照り焼ハンバーグ 野菜とのりのゆかり和え	鶏肉	米 砂糖 パン粉 小 麦粉 油	こんにゃく ごぼう 人参 わかめ 玉葱 ミックスベ ジタブル もやし 小松菜 人参 焼きのり ゆかり	655	23.2	17.5	3.5	○
4 (火)	ご飯 中華風コーンスープ 鶏肉と里芋の中華煮 レンコンの甘酢炒め	卵 鶏肉	米 片栗粉 油 砂糖 里芋 ゴマ	コーンクリーム 筍 椎茸 生姜 さやえんどう 蓮根 人参 こんにゃく	834	29.9	25.0	3.5	○
5 (水)	パン ジャム コンソメスープ 鶏肉のシトラスマリネ マカロニサラダ 牛乳	鶏肉 牛乳 ミックス 豆 ハム	パン ジャム 小麦粉 片栗粉 砂糖 マカロ ニ ドレッシング マヨネーズ 油	玉葱 キャベツ 赤パプリ カ 黄ブリカ 人参 プロ ッコリー レモン	745	29.5	34.4	2.7	×
6 (木)	ご飯 味噌汁 豚肉と厚揚げのうま煮 ごぼうサラダ 鉄分ウエハース	豚肉 厚揚げ	米 じゃが芋 油 砂糖 ゴマ ドレッシ ング	長葱 玉葱 白滝 椎茸 ごぼう もやし 小松菜 人参	804	24.9	30.2	2.5	○
7 (金)	ご飯 味噌汁 白身魚のにんにくポン酢 おろしソース 南瓜のピリ辛そばろあんかけ	油揚げ 白身魚 大豆 鶏肉	米 さつま芋 小麦粉 油	しめじ 青葱 大根 にん にく レモン 南瓜 玉葱 生姜	684	28.7	15.2	2.5	○
8 (土)	ナポリタン風スパゲッティ シーザーサラダ 牛乳	ウィンナー チーズ ベーコン 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 クルトン	玉葱 人参 ピーマン マッシュルーム キャベツ 胡瓜 カリフラワー トマト	782	22.2	28.6	3.0	×
10 (月)	ご飯 白菜のスープ 韓国風鶏肉と野菜の炒め物 中華風五目煮	鶏肉	米 ゴマ油 片栗粉 じゃが芋 砂糖	白菜 えのき 玉葱 キャ ベツ 生姜 にんにく 枝豆 蓮根 人参 椎茸 筍	684	24.4	17.4	2.8	○
11 (火)	建国記念日								
12 (水)	ご飯 味噌汁 鶏肉のしそ香味焼き 五目ごま和え	鶏肉 油揚げ	米 里芋 油 ゴマ 砂糖	青葱 しそ にんにく ブロッコリー ほうれん草 人参 椎茸 白滝	728	26.8	24.9	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	
13 (木)	きな粉揚げパン コーンポタージュ 春雨サラダ 大学芋 *4-B 考案*	きな粉 牛乳 スキム ミルク 鶏肉	パン 油 砂糖 春雨 ゴマ油 さつまい 水あめ	玉葱 コーン クリームコ ーン もやし 青梗菜 人参	—	—	—	—	○
14 (金)	ハヤシライス コーンフ레이크サラダ チョコロールケーキ	豚肉 ツナ 	米 油 バター トマ トピューレ ケチャッ プ ドレッシング マ ヨネーズ コーンフレ ーク チョコロールケ ーキ	玉葱 にんにく しめじ キャベツ 赤パプリカ	787	24.2	29.5	1.9	×
15 (土)	鶏そぼろ丼 味噌汁 和風サラダ	鶏肉 卵 大豆 油揚げ	米 砂糖 油 ドレッ シング	生姜 枝豆 しめじ 青葱 キャベツ きゅうり 人参 わかめ	703	32.6	21.0	2.9	○
17 (月)	ご飯 けんちん汁 シシヤモフライ 炒り鶏	豆腐 シシヤモ 鶏肉	米 里芋 ゴマ油 小 麦粉 パン粉 砂糖 油	こんにゃく 椎茸 青葱 ピーマン ごぼう 蓮根 人参 いんげん	769	24.3	26.5	2.4	○
18 (火)	チキンピラフ 中華風卵スープ ポテトサラダ オレンジゼリー *4-C 考案*	鶏肉 卵 スキムミル ク	米 バター 油 片栗 粉 ゴマ油 マヨネー ズ	玉葱 人参 ピーマン コーン 大根 大根の葉 胡瓜	—	—	—	—	×
19 (水)	和風きのこスパゲッティ ミックスサラダ 食物繊維ウエハース	鶏肉	スパゲッティ 油 バ ター ドレッシング 食物繊維ウエハース	えのき しめじ 玉葱 さ やえんどう 焼きのり 胡瓜 ブロッコリー 人参 コーン レモン	650	25.9	21.9	2.4	×
20 (木)	ジャージャー麺 拌三絲 リンゴジュース	豚肉 大豆 ハム 卵	中華麺 油 ゴマ油 片栗粉 砂糖 ゴマ リンゴジュース	玉葱 椎茸 筍 青葱 もやし 小松菜 生姜	749	29.8	21.3	2.9	○
21 (金)	ポークカレー コールスローサラダ みかん	豚肉 スキムミルク チーズ	米 じゃがいも 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 コーン ブロッコリー	792	26.1	27.4	2.8	×
22 (土)	会食無し								○
24 (月)	会食無し								○
25 (火)	ご飯 わかめスープ 四川豆腐 ほうれん草とえのきのナムル	厚揚げ 豚肉	米 ゴマ 片栗粉 油 砂糖 ゴマ油	わかめ 椎茸 筍 長葱 にんにく 生姜 ほうれん 草 えのき 人参	678	24.4	27.1	2.7	○
26 (水)	ご飯 豚汁 鰯のネギ味噌焼き 胡瓜とわかめの酢の物	豚肉 鰯	米 ゴマ油 油 砂糖 里芋	大根 なめこ 生姜 ピー マン 胡瓜 わかめ 人参 もやし 長葱	631	29.6	12.2	2.3	○
27 (木)	ひな寿司 春野菜のすまし汁 鶏肉の梅肉焼き 菜の花とツナのごま和え 桜餅	鶏肉 卵 ツナ	米 砂糖 片栗粉 小 麦粉 ゴマ 桜餅	蓮根 人参 かんぴょう さやえんどう キャベツ 筍 生姜 梅干し 菜の花	896	23.1	10.9	3.1	○



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	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
					kcal	g	g	g	
28 (金)	会食無し								

\*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。

2月

今月の献立から

鶏肉の梅肉焼き

**材料 6人分**

鶏もも肉(大)	2枚
【調味料A:下味】	
酒	大1
醤油	小1
生姜	小1
【衣】	
小麦粉	大3
【調味料B:梅肉たれ】	
梅干し	60g(中5粒)
砂糖	大3
酢	大1½
水	大1

**作り方**

- ① 鶏もも肉は均一の厚さに切り開き、皮目にフォークで穴をあけ、1枚を3等分にする。
- ② A(下味)の調味料をビニール袋で混ぜ合わせて①をからめ、空気を抜くようにしっかりしばって冷蔵庫で20分以上漬け込む。
- ③ ②のビニール袋に小麦粉を加えて、余分な粉は落としておく。
- ④ 梅干しは種をとって包丁でたたき、B(梅肉たれ)の調味料と混ぜ合わせておく。
- ⑤ 天板にオープンシートをしき、皮を上にして鶏肉を並べ、④のたれを上からかけ、200℃に加熱したオーブンで20~30分焼く。

※フライパンで焼く場合は油(分量外)を熱し、小麦粉をまぶした鶏肉を皮の方から焼く。皮目に焼き色がついたら裏返し、蓋をして弱火で15分ほど蒸し焼きにする。火をとめてから、梅肉タレをいれ鶏肉に絡める。

\*1人分あたり\*

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	塩分
262kcal	17.2g	16mg	0.8mg	1.0g



## 千葉県・茨城県の農産物② 「大根」

今月紹介するのは「大根」です。冬が旬、とされてきましたが、現在は1年中、日本の様々な地域で生産されています。生でサラダや大根おろし、おでんや煮物でも大活躍、汁の実にも具合よく、干して保存食に、葉も栄養たっぷりの優秀野菜です。

大根の原産地は中央アジア、地中海沿岸など諸説あり、はっきりしていません。しかしながら最古の野菜のひとつで、古代エジプト時代には栽培されていたといわれています。日本には中国から伝来し、各地に広がりしました。日本最古の書物「古事記」にも記載があり、春の七草のひとつ「すずしろ」として親しまれてきました。

現在、日本全国で一番流通している品種は「青首大根」です。1974年に開発された品種で「耐病総太り」という品種です。他にも、漬物に使われる「守口大根」、薬味に使われる「辛味大根」「ねずみ大根」、赤く甘みの強い「紅芯大根」やサラダによく使われる「二十日大根（ラディッシュ赤・白）」など、さまざまな品種が栽培されています。また、全国各地ではご当地大根が現在も栽培されています。地域の名前が付いているのは「三浦大根」「練馬大根」「亀戸大根」「聖護院大根」「桜島大根」などがあります。

出荷量は、千葉県が全国1位、茨城県が7位です。「大根と言えば冬」と言われてきましたが、11月から2月ぐらいが秋冬大根、3月から5月の春大根、6月から8月の夏大根、と出荷のピークは1年中あります。特に千葉県では秋冬大根と春大根の生産が盛んです。秋冬大根は甘味が強く、春・夏大根はやや辛みが強いのが特徴です。

大根に含まれる栄養素は、部位によってかなり違いがあります。白い根の部分にはビタミンCと水分が、緑の葉の部分はカロテン、ビタミンC、カルシウム、食物繊維が豊富です。また、消化を助ける作用がある「ジアスターゼ(アミラーゼ)」は大根特有の成分です。熱に弱い成分なので、生で食べる大根おろしがおすすめです。年末年始で荒れた胃腸を整えましょう。

参考文献：農林水産省 令和4年産野菜生産出荷統計（令和6年5月発表）

