




会食のしおり

2025年3月献立予定 No.455
 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	
3 (月)	ご飯 中華風コーンスープ 回鍋肉 野菜の中華サラダ カルシウムウエハース	卵 豚肉 カニ風味かまぼこ 	米 ごま 片栗粉 油 砂糖 ごま油 カルシウムウエハース	コーンクリーム キャベツ 赤ピーマン 長葱 にんにく 生姜 もやし 小松菜	769	27.1	27.5	3.3	○
4 (火)	パン さつまい入りチャウダー チキンカツ キャベツとツナのサラダ ぶどうジュース	牛乳 スキムミルク 鶏肉 ツナ	パン ジャム さつまい芋 バター 油 小麦粉 パン粉 ドレッシング マヨネーズ ぶどうジュース	玉葱 マッシュルーム キャベツ コーン カリフラワー	767	30.6	25.8	2.9	×
5 (水)	ご飯 すまし汁 鱈の磯マヨネーズ焼き 五目きんぴら	鱈 スキムミルク 鶏肉	米 マヨネーズ 片栗粉 砂糖	ほうれん草 玉葱 青海苔 ブロッコリー ごぼう 蓮根 人参 こんにゃく 枝豆	663	29.1	16.9	2.5	○
6 (木)	ご飯 卵とわかめの韓国風スープ 鶏肉のチリソース ほうれん草ともやしのナムル	卵 鶏肉	米 片栗粉 ごま油 油 ケチャップ 砂糖 じゃがいも ごま小麦粉	わかめ 長葱 生姜 にんにく ほうれん草 人参 もやし	766	28.7	28.6	2.8	○
7 (金)	ご飯 けんちん汁 ポークチャップ 野菜と白滝のごま和え	豆腐 豚肉	米 里芋 油 ケチャップ ごま 砂糖 ごま油	大根 青葱 玉葱 南瓜 キャベツ 小松菜 白滝 人参	718	27.9	19.9	2.2	○
8 (土)	ミートソーススパゲッティ 花野菜サラダ 牛乳	豚肉 大豆 チーズ 牛乳	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	玉葱 マッシュルーム 人参 にんにく 生姜 ブロッコリー カリフラワー コーン	775	33.7	21.3	2.8	×
10 (月)	ご飯 味噌汁 白身魚のフライ 高野豆腐の煮物	白身魚 高野豆腐 鶏肉	米 油 砂糖 小麦粉 パン粉 里芋	大根 大根の葉 ピーマン しめじ 人参 きぬさや	720	25.7	20.3	2.2	○
11 (火)	ライス カレー風味コンソメスープ 鶏肉の香味パン粉焼き カリフラワーサラダ	ベーコン 鶏肉 チーズ ミックス豆	米 油 ドレッシング	玉葱 しめじ 人参 ほうれん草 カリフラワー 胡瓜 キャベツ	753	28.9	29.4	2.7	×
12 (水)	ご飯 味噌汁 おろしソースハンバーグ 野菜と蒸し鶏のごまマヨネーズ和え	鶏肉 油揚げ かつお節	米 パン粉 砂糖 ごま マヨネーズ 油 いちごゼリー	なめこ 玉葱 大根 いんげん 小松菜 黄パプリカ 人参	672	25.6	19.1	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							
	いちごゼリー									
13 (木)	ご飯 ワンタンスープ 厚揚げと豚肉の中華煮 中華風大根サラダ	豚肉 厚揚げ ハム	米 ワンタン 片栗粉 ごま油 砂糖 ドレッシング	長葱 菜の花 玉葱 椎茸 大根 もやし ブロッコリー ピーマン	722	27.3	27.5	2.2	○	
14 (金)	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩こうじ焼き 切干大根の煮物 鉄分ウエハース	厚揚げ 鶏肉	米 里芋 油 砂糖 鉄分ウエハース	青葱 ブロッコリー 切 干大根 つきこんにゃく 人参 いんげん	722	27.4	23.1	2.4	○	
15 (土)	細切り肉入り焼きそば 中華風わかめサラダ 牛乳	豚肉 ハム 牛乳	中華麺 油 片栗粉 ゴマ油 ドレッシング 砂糖 ごま	もやし 黄パプリカ 椎 茸 玉葱 筍 青梗菜 生姜 にんにく わかめ 胡瓜 人参 コーン	728	29.1	29.0	2.9	○	
17 (月)	タイ風そぼろご飯 トマトスープ 春雨サラダ フルーツヨーグルト	豚肉 大豆 ベーコン 鶏肉 ヨーグルト	米 油 砂糖 ケチャ ップ ジャガ芋 ごま油 春雨	玉葱 赤パプリカ ピー マン にんにく 生姜 バジル マッシュルーム トマト 胡瓜 もやし 人参	765	29.3	19.6	2.9	○	
18 (火)	チキンカレー シーザーサラダ プリン	鶏肉 ベーコン チーズ	米 ジャガ芋 油 ト マトピューレ ケチャ ップ クルトン ドレ ッシング プリン	人参 玉葱 にんにく 生姜 キャベツ ブロッ コリー コーン	730	22.5	19.9	2.5	×	

*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。

3月

今月の献立から

中華風コーンスープ

材 料 4人分

コーンクリーム (缶)	180g
卵	大 1 個 (60g)
長ねぎ(又は小ねぎ)	30g
中華スープ (鶏ガラ)	600mL
塩	小 1/2
こしょう	少々
<水溶き片栗粉>	
片栗粉	大 1
水	大 2

作り方

- ① 長ねぎまたは小ねぎは小口に刻んでおく。
- ② 鍋に中華スープとコーンクリームを合わせ中火にかけて煮る。こげつきやすいので、混ぜ続ける。
- ③ 塩・こしょうで味付けをし、一旦火を止める。よく混ぜた水溶き片栗粉を加え、再度火にかけ混ぜながらとろみをつける。
- ④ 卵をボウルに割入れ溶きほぐす。
- ⑤ とろみのついた③のスープをゆっくりかき回しながら、④を細く流し入れ、卵が浮いてきたら①を加え、すぐ火を止める。

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
87Kcal	4.4g	13mg	1.2mg	1.3g



千葉県・茨城県の農産物③「カリフラワー」

今月紹介するのは「カリフラワー」です。食用の部分は「花蕾（からい）」といって、大きく育った花のつぼみです。アブラナ科の野菜で、キャベツやケール、ブロッコリーなどの仲間です。花蕾の部分が白いものが一般的ですが、最近は紫色の「バイオレットクイーン」やオレンジ色の「オレンジブーケ」、黄緑色でごつごつした「ロマネスコ」など様々な品種も店頭に並ぶようになりました。旬は11月～3月で、今がちょうどおいしい時期です。

カリフラワーの原産地は地中海東部沿岸で、ブロッコリーの突然変異から生まれたともいわれています。上記で紹介した「ロマネスコ」はイタリアの伝統野菜で、「世界一美しい野菜」とも言われています。日本には明治初頭に導入されたのですが、市場に出回るようになったのは戦後になってからです。

荷量は、茨城県が過去5年の平均で全国1位です。最近はブロッコリーの人気に押され、生産量はやや減少傾向でしたが、「カリフラワーライス」として白飯の代わりに罪悪感なく食べられると人気上昇中です。

カリフラワーに含まれる栄養素は、ビタミンCが豊富で、加熱しても損失が少ないのが特徴です。また、アブラナ科の野菜に含まれる「イソチオシアネート」は免疫機能を高め、がんの発生を防ぐ効果が期待されています。茎の部分にもビタミンCが豊富なので、捨てずにしっかり食べましょう。

生のままだと傷みやすいので、買ってきたらなるべく早く茹でて、冷蔵庫又は冷凍庫で保存しましょう。白いものは茹でるときにレモンや酢を少し入れると白く美しく仕上がります。優しい甘さで牛乳との相性が良いので、クリームスープやポタージュ、グラタンなどもおすすめです。硬めに茹でて、マリネにしてもおいしいですよ。

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）

