

# 2月

## 会食のしおり

平成 31 年 2 月 献立予定 No.391  
 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)	クリームスパゲッティ ミモザサラダ ドライブルー	ベーコン 鶏肉 牛乳 チーズ 卵	スパゲッティ 油 ホワイトソース ドレッシング	玉葱 ほうれん草 レタス 胡瓜 人参 ドライブルー	775	27.2	29.6	3.4	×	
2 (土)	ご飯 味噌汁 鯖の照り焼き 大根のそぼろあんかけ 節分福豆	鯖 かつお節 豚肉 大豆	米 片栗粉 油 砂糖	わかめ えのき ほうれん草 大根 絹さや 生姜	764	32.8	25.4	2.8	○	
4 (月)	ご飯 味噌汁 白身魚の唐揚げ 筑前煮 カルシウムヨーグルト	白身魚 鶏肉 ヨーグルト	米 片栗粉 油 砂糖	ほうれん草 もやし 生姜 キャベツ トマト 筍 ごぼう 蓮根 人参 干椎茸 いんげん	732	27.7	21.8	2.6	○	
5 (火)	ハンバーガー きのこスープ マゼドアンサラダ 牛乳	鶏肉 ベーコン チーズ ハム 牛乳	パン パン粉 砂糖 油 ケチャップ マカ ロニ ジャガ芋 ドレ ッシング マヨネーズ	玉葱 レタス しめじ えのき 人参 小松菜 胡瓜 トマト	694	26.5	32.5	3.6	×	
6 (水)	ご飯 白菜のスープ 鶏肉のオイスター ソース炒め 春雨サラダ ジョア	ベーコン 鶏肉 ハム 錦糸卵	米 ごま油 油 砂糖 春雨	白菜 干椎茸 青梗菜 筍 生姜 にんにく 胡瓜 キャベツ	796	26.1	25.2	2.9	○	
7 (木)	ご飯 具だくさん味噌汁 フライ盛り合わせ 野菜とチーズの磯和え	厚揚げ ししゃも 卵 チーズ	米 ジャガ芋 砂糖 小麦粉 パン粉 里芋 油	人参 玉葱 コーン グリーンピース こんにゃ く えのき あさつき キャベツ 大根 胡瓜 焼き海苔	720	23.4	24.0	2.5	○	
8 (金)	ご飯 根菜のごま風味汁 豚肉の野菜あんかけ 切干大根の煮物 バナナ	豚肉 さつまいも 揚げ	米 里芋 ごま油 ごま 砂糖 片栗粉 油	ごぼう 人参 蓮根 ピーマン 玉葱 切干大根 いんげん バナナ	798	26.8	25.3	2.4	○	
9 (土)	中華風そぼろ丼 拌三絲 杏仁豆腐	豚肉 ハム 錦糸卵 牛乳 スキムミルク	米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 ケチャップ	玉葱 生姜 にんにく 青梗菜 もやし 胡瓜 寒天 パインアップル みかん	683	23.1	17.6	2.8	○	
11 (月)	建国記念日									

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 (火)	細切り肉入り焼きそば 酸辣菜 <唐辛子入り野菜の酢漬物> 牛乳	豚肉 牛乳	中華蒸し麺 油 砂糖 ごま油 片栗粉	もやし 人参 干椎茸 玉葱 筍 白菜 生姜 にんにく 青梗菜 キャベツ 大根 赤ピーマン	830	24.7	41.7	2.8	○	
13 (水)	エビピラフ ポテトチャウダー ツナコーンサラダ ココアゼリー	エビ ベーコン 牛乳 ツナ ゼラチン	米 バター 油 ジャ ガ芋 小麦粉 マヨネ ーズ ドレッシング ココア 砂糖	玉葱 人参 ピーマン マッシュルーム コーン レタス ブロッコリー	752	25.7	22.7	2.4	×	
14 (木)	ご飯 味噌汁 メンチカツ 五目豆 オレンジ	油揚げ 豚肉 牛肉 大豆	米 パン粉 砂糖 小麦粉 油	大根 えのき キャベツ 蓮根 ごぼう 人参 こんにゃく 干椎茸 玉葱 オレンジ	777	22.4	23.7	2.9	○	
15 (金)	ご飯 沢煮焼 鯖の味噌煮 三色ごま和え	豚肉 鯖	米 砂糖 さつまい 油 ごま	人参 大根 椎茸 三つ葉 生姜 ほうれん 草 もやし	718	27.6	22.0	2.8	○	
16 (土)	ご飯 中華風コーンスープ 鶏のから揚げ コールスローサラダ *4-A 考案*	卵 鶏肉 ハム チーズ	米 小麦粉 片栗粉 油 ドレッシング	コーンクリーム コーン 青梗菜 生姜 にんにく ブロッコリー キャベツ 赤ピーマン					○	
18 (月)	ご飯 豚汁 鮭の柚香焼き 小松菜の炒め煮 カルシウムヨーグルト	豚肉 油揚げ 鮭 ちくわ ヨーグルト	米 里芋 ジャガ芋 油	大根 人参 ごぼう こんにゃく 青葱 青海 苔 小松菜 長葱	723	34.5	18.2	2.6	○	
19 (火)	ご飯 木耳と鶏肉のスープ 豚肉の炒め物 青梗菜の中華風和え ジョア	鶏肉 豚肉 ちりめんじゃこ	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま	木耳 青葱 玉葱 ピーマン 生姜 にんにく 青梗菜 もやし	761	30.8	23.4	2.7	○	
20 (水)	しらすご飯 清汁 鶏肉の香り焼き 大根サラダ	しらす 豆腐 鶏肉 チーズ ツナ	米 ごま ケチャップ 油 ドレッシング	人参 小松菜 生姜 にんにく キャベツ 大根 レタス 焼き海苔	703	27.4	27.1	2.9	○	
21 (木)	ご飯 具だくさん汁 白身魚のチーズ焼き 蓮根の炒め煮	厚揚げ 白身魚 チーズ 豚肉	米 里芋 バター 油 ごま油 砂糖	しめじ 青葱 ほうれん草 コーン 人参 蓮根 いんげん	699	29.7	22.1	2.8	○	
22 (金)	ご飯 春雨スープ 揚げ鶏の中華あんかけ 青梗菜のピーナッツ和え 原宿ドッグ	鶏肉	米 春雨 ごま油 片栗粉 ごま 砂糖 ピーナッツバター ピーナッツ 原宿ドッグ	えのき わかめ セロリ 人参 ピーマン 長葱 にんにく 生姜 青梗菜 もやし	722	31.0	23.6	3.1	○	
23 (土)	ミートソーススパゲッティ ミックスサラダ プリン *3-A 考案*	豚肉 粉チーズ ツナ	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 プリン	玉葱 セロリ ピーマン 人参 にんにく 生姜 マッシュルーム キャベツ 胡瓜 赤ピーマン					×	
25 (月)	キムチ炒飯 牛肉と大根のスープ 中華風サラダ 牛乳	豚肉 牛肉 卵 牛乳	米 油 ごま油 片栗粉 クラッカー ドレッシング ごま	白菜キムチ 長葱 生姜 大根 いんげん 青葱 レタス 人参 もやし	731	24.7	26.8	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	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	
26 (火)	ご飯 味噌汁 鯡フライ 野菜のマヨネーズ和え カルシウムヨーグルト	鯡 ハム ヨーグルト	米 パン粉 小麦粉 油 マヨネーズ ごま	大根の葉 大根 レタス トマト ブロッコリー 人参 蓮根	770	22.7	26.0	2.5	○
27 (水)	ご飯 清汁 豚肉の味噌煮焼き ひじきの煮物	麩 豚肉 油揚げ 鶏肉 大豆	米 油 砂糖	小松菜 もやし ひじき 人参 いんげん	713	30.7	26.4	2.7	○
28 (木)	ドライカレー じゃこサラダ 牛乳	豚肉 ちりめんじゃこ 牛乳	米 油 小麦粉 ケチャップ トマトピ ューレ アーモンド ドレッシング	玉葱 人参 ピーマン にんにく レタス 水菜 赤ピーマン	714	25.9	23.2	3.0	×

都合により材料を変更する場合があります。ご了承下さい。

## バレンタインとチョコレート

2月14日は、バレンタインデーです。日本では、女性から男性へチョコレートを送る日として定着しましたが、もともと欧米では、男性が女性に花やお菓子をプレゼントする日なのです。“バレンタイン”とは、古代ローマ時代のキリスト教の聖人で、この聖人にちなんだ祝日という説が有力です。

日本での風習は、昭和の時代にチョコレート会社が販売戦略として考えられたのです。今では市販のチョコレートはもとより、手作りすることも盛んですし、チョコレートのみならず、クッキーやケーキなどもバレンタインにはよく見られます。女性が自分用のチョコレートを購入するのも近年の傾向です。

チョコレートは、カカオの種子を発酵させ焙煎したカカオマスに、砂糖・バター・乳製品などを混ぜて固めた食品です。エネルギー量も高いので、食べすぎは禁物です。けれども近年ではポリフェノールの含有量が多いこと、テオブロミンという成分が精神的な安定をもたらすなど、様々な健康効果が注目されています。おいしく食べて健康的ならば、おやつに適量食べるのは良いことだと言えますね。



今月の献立から

## ココアゼリー ♥

材料	5人分
牛乳	500ml
ピュアココア(無糖)	大3
砂糖	70g
粉ゼラチン	10g
水	100ml

### 作り方

- ①水に、粉ゼラチンをふり入れ、ふやかしておく。
- ②ココアと砂糖をよく混ぜ、サラサラになったら、分量の牛乳の半量を少しずつ加え、なめらかになるまで混ぜる。
- ③弱火にかけて煮立てる。
- ④火からおろし、①を加えて溶かす。
- ⑤残りの牛乳を加える。

☆ホイップクリームやイチゴなどを飾り付けて、バレンタインの日のデザートにいかがでしょうか。

\*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
85kcal	3.7g	68 mg	0.2mg	0.1g

