

2021  
4月

# 献立表

新渡戸文化高等学校

日	曜日	献立名	食べ物の働き			エネルギー (kcal) たんぱく質(g)
			赤色の食べ物 血や肉になる	黄色の食べ物 熱や力になる	緑色の食べ物 体の調子をととのえる	
8	木	五穀ごはん・鶏肉の竜田揚げ・野菜の生姜醤油がけ 春キャベツのみそ汁・ミルクゼリー・苺ソース・牛乳	あずき 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそゼラチン 牛乳 寒天	米 麦 あわきび 片栗粉 砂糖 油	チンゲンツアイにんじんしょうがもやしきゅうりキャベツねぎいちごレモン	795 30.8
9	金	ごはん・鯖の文化干し・肉じゃが・五目汁・りんごゼリー・牛乳	塩鯖 豚肉 豆腐ゼラチン 牛乳 寒天	米 しらたき じゃが芋 砂糖 こんにやく	にんじん さやいんげんこまつな 玉ねぎ 椎茸 たけのこ ねぎ りんご	745 33.8
12	月	ごはん・ひじき入りハンバーグおろしソースがけ ごまポテト・若竹汁・オレンジゼリー・牛乳	豚肉 豆腐 たまご かまぼこゼラチン 牛乳 ひじき わかめ 寒天	米 パン粉 砂糖 片栗粉 じゃが芋 砂糖 バター ごま	万能ねぎ こまつな 玉ねぎ だいこん たけのこ オレンジ	814 35.1
13	火	牛肉とごぼうの混ぜ寿司・かじきのスティック揚げ 野菜の酢みそ和え・せんべい汁・抹茶ミルクゼリー・黒蜜がけ	牛肉 めかじき みそ 鶏肉 ゼラチン 牛乳 わかめ 寒天	米 砂糖 片栗粉 南部せんべい 黒砂糖 油 ごまごま油	さやえんどう にんじんこまつな ごぼうしょうが きゅうり だいこんごぼう ねぎ	834 32.5
14	水	ミートソーススパゲティ・コーン入りサラダ・せとか・牛乳	牛肉 豚肉 牛乳	スパゲッティ 小麦粉 砂糖 油	にんじん 青ピーマン トマト 玉ねぎ セロリー キャベツ きゅうり コーン せとか	716 29.0
15	木	ごはん・白身魚のサクッと揚げ・野菜のごま和え・豚汁・桃ゼリー・牛乳	メルルーサ 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ ゼラチン 牛乳 寒天	米 小麦粉 片栗粉 砂糖 さといも こんにやく マヨネーズ 油 ごまごま油	こまつな にんじん にんにくしょうがもやしごぼう だいこん ねぎ もも	748 31.7
16	金	マーボー豆腐丼・バンサンスー・りんご・牛乳	豚肉 豆腐 牛乳	米 麦 砂糖 片栗粉 マロニー 油 ごま油 ごま	にんじん しょうが にんにく ねぎ 椎茸 たけのこ ねぎ キャベツ きゅうり りんご	758 26.4
19	月	たけのこごはん・鯖の西京焼き・アスパラのおかか和え・具だくさん汁・ジョア	さわら みそ 削り節 鶏肉 油揚げ ジョア	米 砂糖	さやえんどう アスパラガス にんじん こまつな たけのこ しょうがもやし だいこん 椎茸 しめじ えのきたけ ねぎ	794 41.2
20	火	きな粉揚げパン・キャベツと肉団子のスープ きゅうりと大根のピリ辛漬け・キウイフルーツ・牛乳	きな粉 豚肉 たまご 牛乳	コッペパン 砂糖 片栗粉 マロニー 油 ごま油	にんじん こまつな ねぎ しょうが キャベツ たけのこ きくらげ きゅうり だいこん にんにく キウイフルーツ	739 29.0
21	水	野菜たっぷり豚丼・磯浸し・むらくもスープ・ヨーグルト・牛乳	豚肉 豆腐 たまご 牛乳 のり ヨーグルト	米 砂糖 しらたき 片栗粉	にんじん さやいんげん ほうれんそう チンゲンツアイ 玉ねぎ ごぼう もやし だいこん しめじ	884 28.5
22	木	ごはん・錦卵・菜の花のお浸し・なめこ汁・豆乳プリン・牛乳	鶏肉 たまご 削り節 油揚げ 豆腐 みそ ゼラチン 豆乳 牛乳 ひじき 寒天	砂糖 油	にんじん 菜の花 こまつな 玉ねぎ もやし なめこ ねぎ	495 29.9
23	金	バターライス・鮭のコーンマヨ焼き フレンチサラダ・ミネストローネ・ぶどうゼリー・牛乳	生さけ ベーコン 豚肉 ゼラチン 牛乳 寒天	米 じゃが芋 砂糖 バター マヨネーズ 油	パセリ にんじん トマト コーン キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんにく セロリー キャベツ ぶどう	786 32.1
26	月	麦ごはん・イカのチリソースがけ 切り干し大根の中華和え・中華スープ・アセロラゼリー・牛乳	いか 鶏肉 ゼラチン 牛乳 寒天	米 麦 片栗粉 砂糖 マロニー 油 ごま油	にんじん チンゲンツアイ にんにく しょうが ねぎ だいこん きゅうり 玉ねぎ もやし きくらげ アセロラ	756 27.1
27	火	山菜うどん・いんげんのごま和え・オレンジ・牛乳	削り節 鶏肉 油揚げ 竹輪 昆布 牛乳	うどん 砂糖 油 ごま	にんじん ほうれんそう さやいんげん わらび しめじ たけのこ ぜんまい えのきたけ ねぎ もやし オレンジ	621 25.2
28	水	発芽玄米入りごはん・竹輪チーズの磯辺揚げ じゃが芋のそぼろ煮・鶏ごぼう汁・ほうじ茶ブラマンジェ	竹輪 たまご 豚肉 鶏肉 生揚げ ゼラチン チーズ 青のり 牛乳 生クリーム	米 玄米 小麦粉 じゃが芋 砂糖 こんにやく 油	にんじん さやいんげん しょうが 玉ねぎ 椎茸 ごぼう ねぎ	712 26.9
29	木	昭和の日				
30	金	柏型パン・コロッセ・にんじんサラダ・コンカッセスープ・プリン・牛乳	豚肉 たまご ツナ 牛乳	柏型パン じゃが芋 マッシュポテト 小麦粉 バン粉 プリン 油 バター ごま	にんじん パセリ 玉ねぎ りんご だいこん キャベツ セロリー	837 28.7

ご入学、ご進級おめでとうございます

栄養士 池田昌代・池上香織

花が咲き、春の暖かな陽気に包まれる中、新年度を迎えました。新入生の皆さんご入学おめでとうございます。そして在学生の皆さんご進級おめでとうございます。新入生の皆さんは、これから始まる学校生活に期待と不安でいっぱいのことと思います。たくさんお友達をつくって楽しい学校生活を送ってください。今年度も引き続き、新型コロナウイルス感染予防対策に考慮した献立となっております。皆さんが安心して新渡戸ごはんを食べられるよう、衛生管理を徹底し、『安心・安全・おいしい』新渡戸ごはんを心を込めてつくります。1年間よろしくお願いたします。

# 2021年4月



## 献立紹介



8	木	今年度最初の献立は『鶏肉の竜田揚げ』です。やわらかい鶏もも肉をしょうゆ・酒・しょうがで下味をつけ、片栗粉をまぶして油でカリッと揚げます。外はカリカリ、中はジューシーに仕上がっています。今年度も新渡戸ごはんでは、旬の食材を中心にさまざまな献立を取り入れていきます。どれも体によいものばかりですので、苦手なものが出てチャレンジしてみましよう。
9	金	『鯖の文化干し』の「鯖」は、新渡戸ごはんでもよく登場する魚の一つです。鯖は脂分の多いお魚ですが、からだにとってもよい種類の油をたくさんもっています。DHAやEPAは血液の流れをサラサラにしてくれたり、いろいろな病気を予防しからだを守ってくれます。
12	月	『ひじき入りハンバーグおろしソースがけ』は、豆腐とひじきをたくさんつけたハンバーグです。豆腐は「畑の肉」といわれている大豆からできる食品です。からだの元となる筋肉や皮膚をつくるたんぱく質を多く含んでいます。またひじきは海藻の仲間です。貧血予防によい「鉄分」や、骨や歯を丈夫にする「カルシウム」を多く含みます。おろしソースでさっぱりと食べてください。
13	火	『牛肉とごぼうの混ぜ寿司』は、たっぷりの牛肉とごぼうを甘辛く煮て、寿司飯と混ぜ合わせたちょっと贅沢なごはんです。ごぼうを食べる国はほとんどなく、日本だけでもいわれています。ごぼうは食物繊維が豊富に含まれているので、おなかの中をきれいにしてくれる働きがあります。たくさん食べましよう。
14	水	今日から小学校1年生も新渡戸ごはんがスタートします。みんなで食べる最初のメニューは、『ミートソーススパゲティ』です。新渡戸ごはんのミートソースは、ひき肉・玉ねぎ・にんじん・ピーマン・セロリ・トマトをじっくりと炒め、煮込んでつくります。玉ねぎは全部で36kgつかいます。じっくり煮込んでいくと、いろいろな食材のおいしさが混ざり合って、とてもおいしいミートソースにできあがります。お楽しみに。
15	木	『白身魚のサクッと揚げ』は、白身魚をしょうゆ、ニンニク、隠し味にマヨネーズを合わせた調味液に漬けて下味をつけ、衣がサクツとなるように揚げます。お魚自体にしっかりと味がついているので、お魚が苦手な子でも食べやすくなっています。『豚汁』は、ごま油で具材を炒め、かつお節からとったおいしいだしでつくった味わい深いみそ汁です。
16	金	『マーボー豆腐丼』の「マーボー」は漢字で書くと「麻婆」と書きます。マーボーの味付けをピリ辛にするために「豆板醤」をつかいます。豆板醤とは、そら豆を発酵させて味噌をつくり、唐辛子などを加えた調味料です。油で炒め火をとおり、香りやうま味を引き出してつかいます。中華料理では欠かせない調味料の一つです。新渡戸ごはん風に野菜もたくさんつけた麻婆をごはんにつまみかけて、麻婆丼を楽しんでください。
19	月	毎月19日は『食育の日』です。新渡戸文化学園では、毎月19日には旬の食材を取り上げ、おいしく調理して新渡戸ごはんをつくります。旬の食材はおいしくとても栄養があります。今月は『たけのこ』です。旬のたけのこをたっぷりつかい、ごはんといっしょにだし汁で炊き込みます。たけのこは春になると芽を出し、成長が早く1日で数十センチものびます。掘りたてのたけのこはやわらかく、香りがとてもよいです。茹でたたけのこは1年中食べることができますが、生のたけのこはこの時期にしか食べられないおいしさです。よく味わって食べましよう。
20	火	新渡戸ごはん大人気『きなこ揚げパン』の登場です。高温の油でカリッと揚げたコッペパンに、甘いきな粉砂糖をたっぷりまぶしてつくります。口の周りがきな粉だらけになりますが、思いっきりかぶりついて食べましよう。『キャベツと肉団子のスープ』は、一つ一つ丸めたおいしい肉団子がたくさん入った具だくさんのスープです。
21	水	『野菜たっぷり豚丼』です。豚丼はその名のとおりたくさんの野菜をつかってつくります。玉ねぎ・にんじん・いんげんなど、たくさんの食材を少しずつ食べることでいろいろな栄養をとることができます。1日30品目の食材を食べることが理想だといわれていますので、好き嫌い無く食べましよう。
22	木	『錦卵』は、鶏ひき肉・玉ねぎ・にんじん・ひじきとたくさんの具材がはいった卵焼きです。おいしいかつおだしもたっぷりはいり、やさしい味に仕上げられています。副菜は「菜の花」をお浸しにしました。つぼみを食べるといふ春の食材ならではの贅沢な楽しみ方のできる野菜です。
23	金	『鮭のコーンマヨ焼き』は、鮭にコーンとマヨネーズを混ぜてつくったソースをのせてオーブンでこんがり焼きます。一人分の鮭をホイルに入れて焼くのでコーンマヨソースを最後まで残さず食べられるようになっています。鮭に含まれるアスタキサンチンという栄養素には、目や筋肉の疲れを解消する働きがあります。食べ物には様々な栄養があるので苦手なものも少しずつ食べられるようにしましょう。
26	月	『イカのチリソース』のイカに多く含まれるタウリンという栄養素は、ほんのりとした甘みを感じさせるイカの旨みの元でもあります。心臓や肝臓の機能を良くする効果があります。よく噛んで食べましよう。給食では、カリッと揚げたイカにネギがたっぷりとはいったチリソースをかけて食べます。デザートは、『アセロラゼリー』です。酸味のきいたアセロラは揚げ物を食べた後の口の中をさっぱりとさせてくれます。
27	火	『山菜うどん』には、「わらび」「ぜんまい」「たけのこ」などの山菜と、きのこ類がたっぷり入ります。山菜は春になると芽を出します。「タラの芽」「うど」「うるい」「ふきのとう」「のびる」などいろいろな種類があり、天ぷらや、煮て食べるととてもおいしいです。春の味覚をうどんといっしょに味わい、食事からも春を感じてください。
28	水	『発芽玄米入りごはん』の「発芽玄米」とは、玄米を少し発芽させたもので、玄米よりも栄養があります。ストレスを減らしてくれる「ギャバ」という栄養が、白米の約10倍含まれています。白米と比べると少しプチプチとした食感が感じられます。よくかんで食べましよう。
29	木	昭和の日
30	金	『コロッケ』と『柏型パン』です。やわらかくなるまで蒸したじゃが芋をよくつぶし、炒めたひき肉や玉ねぎを混ぜ合わせます。きれいな小判型に形をつくり、パン粉をまぶして油で揚げるとホクホクのコロッケが出来上がりです。『柏型パン』は、手でぱかっと開くことのできるパンなので、ぜひコロッケをばさんでコロッケパンにして食べてみてください。