



2017年  
3月

服部幸應先生 監修メニュー



服部 幸應

医学博士・健康大使、日本の料理評論家、学校法人服部学園理事長、服部栄養専門学校校長社団法人全国調理師養成施設協会会長、社団法人全国栄養士養成施設協会副会長、東日本料理学校協会会長、NPO日本食育インストラクター協会理事長、内閣府食育推進室「食育推進会議」委員なども務め叙勲歴もある「食育」の第一人者。

厳しい寒さも少しずつ和らぎを見せ、春への準備を感じます。今月の旬の食材はなばな。ひと足早い春の訪れを知らせてくれるなばなは、つぼみ・茎・葉を食べられる花野菜で、独特のほろ苦さが特徴です。同じ花野菜であるブロッコリー同様、ビタミンCが豊富に含まれており、1/2束食べれば成人男女の1日の摂取推奨量を補うことができます。ビタミンCはコラーゲンを作るのに必要不可欠な成分で、美白やストレス解消・風邪予防などにも効果的です。独特なほろ苦さはアリルイソチオシアネートによるもので、がんや血栓の予防に効果的です。これの基となるグルコシノレート含有量はアブラナ科の野菜の中でもトップクラス。グルコシノレートはつぼみ部分に最も多く含まれるので、つぼみを取り除かないよ

うにしましょう。その他にも高血圧予防に効くカリウム、骨粗鬆症予防に効くカルシウム、貧血予防に効く鉄や葉酸などが含まれています。なばなはえぐみが強いので、下茹でして使いましょう。豊富に含まれているビタミンCは、茹でると水に溶け出してしまふため、おひたしなどにする場合はサッと火を通し、冷水にさらすのも短めにしてください。煮込む場合はなるべく短時間の加熱にし、汁ごと食べられるスープやシチューなどに加えると良いでしょう。



6日(月) やわらかポークソテー・大根と油揚げのツヤツヤ煮



【メニュー】

- ・鶏たけのご飯
- ・やわらかポークソテー
- ・大根と油揚げのツヤツヤ煮
- ・さつま芋のスティック焼き
- ・豆苗ともやしのサラダ
- ・オレンジ

エネルギー	420kcal
タンパク質	20.2g
脂質	9.1g
炭水化物	61.5g
食物繊維	3.5g
塩分	1.9g

10日(金) かじきのバターポン酢焼き・白菜の炒め煮



【メニュー】

- ・胚芽ごはん
- ・かじきのバターポン酢焼き
- ・白菜の炒め煮
- ・アスパラとツナの和え物
- ・さつま芋の甘煮
- ・みかんゼリー

エネルギー	414kcal
タンパク質	14.3g
脂質	9.6g
炭水化物	65.8g
食物繊維	3.3g
塩分	1.7g

16日(木) 牛すき煮・もやしの甘酢サラダ



【メニュー】

- ・ごはん
- ・牛すき煮
- ・もやしの甘酢サラダ
- ・小松菜の塩炒め
- ・じゃがいも餅
- ・キウイ

エネルギー	413kcal
タンパク質	17.1g
脂質	9.2g
炭水化物	62.3g
食物繊維	3.4g
塩分	1.5g

22日(水) 豆腐団子のおろしがけ・白滝のツルツルサラダ

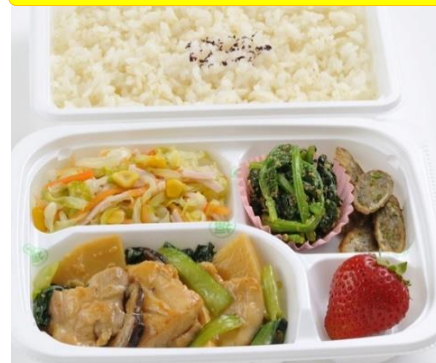


【メニュー】

- ・食育ごはん
- ・豆腐団子のおろしがけ
- ・白滝のツルツルサラダ
- ・青梗菜のおかか炒め
- ・もやしのトロミ煮
- ・いちご

エネルギー	404kcal
タンパク質	13.0g
脂質	12.2g
炭水化物	57.4g
食物繊維	6.1g
塩分	1.8g

28日(火) 鶏肉と筍のうま煮・中華風コールスロー



【メニュー】

- ・胚芽ごはん
- ・鶏肉と筍のうま煮
- ・中華風コールスロー
- ・ほうれん草のごま和え
- ・ごぼうの竜田揚げ
- ・いちご

エネルギー	387kcal
タンパク質	16.4g
脂質	10.1g
炭水化物	57.9g
食物繊維	5.1g
塩分	1.6g

お問合せ 株式会社さんQ  
幼稚園給食事業部

食育くらぶ 029-860-6339

< 食材仕入れの都合上、献立内容が変更になる場合がございます。予めご了承ください。 >