



2017年
4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。



暖かな日差しに春の訪れを感じる季節となりました。過ごしやすい春は、潮干狩りなどのレジャーにもってこいです。そこで今月の旬の食材はあさり。春に潮干狩りで獲れる貝として親しまれているあさは、石器時代の貝塚からも殻が発掘されている程、昔から食べられています。江戸時代の深川では良質なあさがたくさん獲れたことから、「深川めし」や「あさりの佃煮」などが江戸前の味として有名になりました。

旨味がたっぷり、料理のジャンルを問わず使うことができ、海外でも食べられています。あさは、ビタミンB12を豊富に含んでいます。ビタミンB12は「赤いビタミン」とも呼ばれており、悪性貧血を予防し、神経系を正常に機能させる働きがあります。鉄も多いため、貧血気味の方は日頃から進んで摂取したい食材です。さらにアミノ酸の一種であるタウリンは、血中の余分なコレステロールを排出する作用や肝機能の向上、生活習慣病の予防が期待できます。その他、旨味成分のコハク酸が含まれ、昆布やトマトのグルタミン酸やかつお節のイノシン酸など他の旨味成分と合わせる事で、更なる旨味アップが期待出来ます。冷蔵庫で保存する場合は、砂抜きをして乾燥しないように濡れた新聞紙などで包んでおくと2~3日ほど保存が可能です。

3日(月)かじきのスパイシー揚げ・きゅうりと大根のさっぱり漬け



【メニュー】

- ・胚芽ごはん
- ・かじきのスパイシー揚げ
- ・きゅうりと大根のさっぱり漬け
- ・里芋と蒟蒻の炒め煮
- ・人参の味噌炒め
- ・いちご

エネルギー	418kcal
タンパク質	13.9g
脂質	12.0g
炭水化物	60.9g
食物繊維	3.7g
塩分	1.6g

7日(金)鶏の甘酢煮・舞茸と小松菜のんにく炒め



【メニュー】

- ・ごはん
- ・鶏の甘酢煮
- ・舞茸と小松菜のんにく炒め
- ・大根の煮物
- ・のり塩たけのこ
- ・温州みかん

エネルギー	402kcal
タンパク質	16.1g
脂質	9.1g
炭水化物	59.2g
食物繊維	2.9g
塩分	1.7g

13日(水)やわらかハンバーグ・フロッコリーのなめたけ和え



【メニュー】

- ・食育ごはん
- ・やわらかハンバーグ
- ・フロッコリーのなめたけ和え
- ・蕪とハムのさっぱりサラダ
- ・金時豆の甘煮
- ・いちご

エネルギー	420kcal
タンパク質	18.3g
脂質	9.3g
炭水化物	63.8g
食物繊維	7.1g
塩分	1.5g

19日(水)牛肉のケチャップ炒め・白菜とあさりのベーコン煮



【メニュー】

- ・ごはん
- ・牛肉のケチャップ炒め
- ・白菜とあさりのベーコン煮
- ・スナッペンどうのソテー
- ・チーズポテトボール
- ・オレンジ

エネルギー	405kcal
タンパク質	15.9g
脂質	10.1g
炭水化物	60.6g
食物繊維	3.5g
塩分	1.2g

25日(火)豚肉の梅照り・キャベツと卵のふんわり炒め



【メニュー】

- ・ごはん
- ・豚肉の梅照り
- ・キャベツと卵のふんわり炒め
- ・豆苗のさっぱり和え
- ・さつまいものキャラメル風味
- ・オレンジ

エネルギー	413kcal
タンパク質	18.0g
脂質	9.3g
炭水化物	61.6g
食物繊維	3.2g
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。 >