



会食のしおり

2019年6月献立予定 No.395
 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 (土)	ハヤシライス グリーンサラダ 飲むヨーグルト	豚肉 飲むヨーグルト	米 油 バター トマトピューレ ケチャップ クルトン ドレッシング	玉葱 にんにく 人参 椎茸 キャベツ 胡瓜 アスパラ	850	31.7	32.5	3.1	×
3 (月)	ライス マカロニ入り コンソメスープ ハンバーグ 小松菜のソテー ジョア	鶏肉 ベーコン	米 マカロニ パン粉 砂糖 油 ケチャップ	玉葱 キャベツ 人参 セロリ マッシュルーム 黄パプリカ 小松菜	733	24.2	22.5	2.7	×
4 (火)	パン ミネストローネ 白身魚のフライ 海藻サラダ 牛乳	ベーコン ミックス豆 白身魚 蒸し鶏 牛乳	パン ジャム じゃが芋 油 パン粉 小麦粉	キャベツ トマト セロリ ほうれん草 大根 海藻ミックス	754	32.6	27.8	3.8	×
5 (水)	ご飯 中華風卵スープ 揚げシューマイ 八宝菜 原宿ドッグ	卵 蒸し鶏 エビ なると ずら卵 シューマイ	米 油 片栗粉 砂糖 ごま油 原宿ドッグ	木耳 くら キャベツ 赤パプリカ 玉葱 筍 干椎茸 青梗菜 もやし	746	26.8	23.9	3.1	○
6 (木)	ご飯 味噌汁 鯖のカレー風味焼き ひじきと厚揚げの煮物 グレープフルーツ	鯖 スキムミルク 厚揚げ	米 じゃが芋 砂糖 マヨネーズ 油	絹さや 長葱 にんにく 生姜 ブロッコリー ひじき 人参 いんげん グレープフルーツ	748	30.2	23.5	2.6	○
7 (金)	ご飯 すまし汁 豚肉の味噌漬け焼き 大根の炒め煮 バナナ	豚肉 鶏肉	米 麩 油 ごま 砂糖	わかめ 玉葱 小松菜 大根 人参 大根の葉 バナナ	781	29.9	28.7	2.8	○
8 (土)	体育祭				700	23.6	20.3	2.2	
10 (月)	ご飯 冬瓜のスープ 宮保鶏丁 <鶏肉とナッツの炒め物> 彩り中華サラダ ジョア	ベーコン 鶏肉 ハム 錦糸卵	米 ごま油 油 片栗粉 カシューナッツ 砂糖	冬瓜 干椎茸 玉葱 ピーマン 筍 もやし 小松菜	796	26.1	25.2	2.9	○
11 (火)	ご飯 きのこ汁 鯖の味噌煮 南瓜のピリ辛 そばろあんかけ カルシウムヨーグルト	油揚げ 鯖 豚肉 ヨーグルト	米 片栗粉 砂糖 油	椎茸 しめじ 小松菜 玉葱 生姜 いんげん 南瓜 長葱	765	32.9	21.9	2.8	○

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						
12 (水)	エビピラフ ポテトチャウダー カレー風味の マカロニサラダ オレンジ	エビ ベーコン 牛乳 ハム チーズ	米 バター 油 じゃが芋 マカロニ 小麦粉 マヨネーズ ドレッシング	玉葱 人参 ピーマン マッシュルーム コーン 胡瓜 オレンジ	780	26.0	23.4	3.4	×
13 (木)	ご飯 厚揚げのスープ 油淋鶏 青梗菜の ピーナッツ和え	厚揚げ 鶏肉 スキムミルク 卵	米 片栗粉 ごま油 砂糖 油 ピーナッツバター ピーナッツ	筍 玉葱 にんにく 生姜 長葱 キャベツ 青梗菜 人参 もやし	771	28.0	29.7	2.8	○
14 (金)	ご飯 味噌汁 やわらかチキンカツ 切干大根の煮物 フルーツヨーグルト	豆腐 鶏肉 ちくわ ヨーグルト	米 パン粉 小麦粉 油 砂糖	わかめ 長葱 キャベツ もやし 切干大根 人参 絹さや	760	27.4	21.1	3.1	○
15 (土)	和風スパゲッティ シーフードサラダ 牛乳	鶏肉 エビ イカ 牛乳	スパゲッティ 油 ドレッシング	玉葱 しめじ 小松菜 長葱 焼きのり キャベツ 赤パプリカ わかめ	711	29.6	23.4	2.6	×
17 (月)	ご飯 中華スープ 春巻 蒸し鶏入りナムル カルシウムヨーグルト	豆腐 卵 豚肉 蒸 し鶏 ヨーグルト	米 片栗粉 ごま油 小麦粉 春雨 油 ごま 砂糖	青葱 キャベツ 筍 人参 椎茸 青梗菜 玉葱 もやし 胡瓜 木耳	758	23.7	23.0	2.4	○
18 (火)	ご飯 味噌汁 鮭の塩麹焼き ポテトサラダ 抹茶白玉	油揚げ 鮭 かつお 節 ハム スキムミ ルク 牛乳	米 ドレッシング じゃが芋 マヨネーズ 白玉粉 コンデンスミルク	わかめ 大根の葉 オクラ 玉葱 胡瓜 人参	722	30.7	13.5	2.6	○
19 (水)	ジャージャー麺 中華風サラダ 牛乳	豚肉 ひよこ豆 ツナ 牛乳	中華麺 油 片栗粉 ドレッシング	玉葱 人参 干椎茸 絹さや コーン もやし 青梗菜	700	29.0	23.8	2.7	○
20 (木)	ご飯 豚汁 鯖の梅しそ焼き きんぴらごぼう ヨーグルト	豚肉 鯖 ヨーグルト	米 里芋 ごま 砂糖 ゴマ油	人参 小松菜 長葱 アスパラ ごぼう こんにゃく いんげん 梅干し しそ	736	33.4	20.5	2.6	○
21 (金)	きなこ揚げパン 鶏肉のホワイトシチュー フラワーサラダ キウイ	きな粉 鶏肉 牛乳 スキムミルク チーズ ツナ	パン 油 砂糖 じゃが芋 バター 小麦粉 ホワイトソ ース ドレッシング	玉葱 人参 いんげん ブロッコリー カリフラワー コーン キウイ	850	37.6	39.1	3.1	×
22 (土)	豚肉と厚揚げのキムチ丼 わかめスープ ほうれん草とえのきの 磯和え 飲むヨーグルト	豚肉 厚揚げ 飲むヨーグルト	米 ごま油 砂糖	キャベツ 白滝 椎茸 キムチ わかめ 玉葱 ほうれん草 えのき 焼きのり	750	28.9	17.2	3.8	○
24 (月)	ご飯 かき玉汁 豚肉と青梗菜の炒め物 野菜の梅おかつ和え ミニエクレア	卵 豚肉 ちくわ かつお節	米 片栗粉 ごま油 砂糖 エクレア	玉葱 絹さや 生姜 青梗菜 しめじ 長葱 もやし 人参 小松菜 梅干し	746	26.7	24.7	3.1	○
25 (火)	クリームスパゲッティ ミモザサラダ メロン	ベーコン 鶏肉 牛 乳 スキムミルク 卵 チーズ	スパゲッティ 油 ドレッシング ホワイトソース	玉葱 しめじ アスパラ ブロッコリー 胡瓜 人参 メロン	776	28.8	29.7	3.4	×

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	
26 (水)	ご飯 味噌汁 野菜コロッケ ししゃもフライ ごぼうと蒸し鶏のサラダ はちみつレモンゼリー	豆腐 卵 ししゃも 蒸し鶏 スキムミルク	米 じゃが芋 小麦粉 砂糖 パン粉 油 ドレッシング はちみつレモンゼリー	人参 玉葱 コーン グリンピース 小松菜 キャベツ もやし ごぼう きゅうり	793	23.7	19.5	2.6	○
27 (木)	ライス コンソメスープ 鮭のコーン マヨネーズ焼き ミックスサラダ 牛乳	鮭 スキムミルク 牛乳	米 油 マヨネーズ 砂糖 アーモンド バター ドレッシング	セロリ しめじ えのき コーンクリーム 玉葱 人参 キャベツ 大根 黄パプリカ	740	30.8	23.3	2.8	×
28 (金)	ご飯 けんちん汁 鶏肉の照り焼き 味噌肉じゃが カルシウムウエハース	豆腐 鶏肉 豚肉 スキムミルク	米 油 砂糖 じゃが芋 カルシウムウエハース	小松菜 こんにゃく 人参 大根 ブロッコリー 玉葱 絹さや	788	29.7	25.2	3.1	○
29 (土)	麻婆豆腐丼 ナムル ヨーグルト	豚肉 豆腐 ヨーグルト	米 油 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉	椎茸 にんにく 生姜 長葱 あさつき 小松菜 人参 もやし	700	23.6	20.3	2.2	○



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。



6月

今月の献立から

カレー風味のマカロニサラダ



材 料	4人分
マカロニ	60g
きゅうり	1本
玉ねぎ	20g
にんじん	40g
スライスハム	2枚
プロセスチーズ	30g
A	マヨネーズ 大2
	フレンチドレッシング大1
	カレー粉 小1/2~小1

作り方

- ① マカロニは袋記載の通りにゆで、ザルにあげておく。
- ② きゅうりは薄切りにして、塩もみしてから水気をしぼる。
- ③ たまねぎと人参も薄切りにして、さっと熱湯でゆでてからザルに上げて冷ましておく。
- ④ ハムとプロセスチーズは、食べやすい大きさに切る。
- ⑤ ①、②、③、④とAを混ぜ合わせる。

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
167kcal	5.7g	64mg	0.4mg	0.8g



カレーはどここの国の料理でしょう？ —その2—



カレーがインド発祥の料理であることは、先月に説明しました。けれども、インドのカレーと、会食のカレーとは別の料理と言えるほど違います。どうしてなのでしょう。

インドは、19世紀末に事実上イギリスの植民地となりました。軍人はじめ多くのイギリス人がインドに住みました。そして彼らの任期が終わりイギリスに戻った時、インドで食べたあの美味しい「カレー」をまた食べたいな、と考えたわけです。しかしカレーは、様々なスパイスをそのたびごとにすりつぶして作る料理。当時のイギリスで、高価なスパイスを色々と揃えるのは大変です。そこで、あらかじめスパイスを混ぜ合わせて粉にしたものが考えだされました。これが「カレー粉」です。このカレー粉を使ったカレーシチューが、明治維新後の日本に伝わりました。そしてイギリス人がパンと食べていたカレーシチューは、日本のお米に合うようにとろみを増し、煮物風に野菜もたくさん入ったものへと変化しました。

さらにカレー粉と小麦粉、油脂を練り合わせ、煮こんだ肉と野菜に加えるだけでカレーができる「カレールー」が考えだされました。このカレールーを使って作るのが、現在みんなが知っているカレーなのです。

カレーはインド料理ですが、カレー粉はイギリス人の発明、カレールーは日本人の発明。ご飯に良く合うのも、納得できます。