



# 会食のしおり

2019年7月献立予定 No.396  
 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	たん	脂質	食塩	
					ルギ	白質		相当	
kcal	g	g	g						
1 (月)	ご飯 味噌汁 豚肉の豆腐のうま煮 野菜のごま酢和え はちみつレモンゼリー	豚肉 豆腐 竹輪	米 油 砂糖 ごま はちみつレモンゼリー	なめこ 玉葱 長葱 白滝 えのき 椎茸 いんげん もやし 小松菜 人参	757	25.2	20.5	3.1	○
2 (火)	パン ミネストローネ 鯖の香味焼き ミックスサラダ 牛乳	ベーコン ミックス豆 鯖 牛乳	パン ジャム 油 じゃが芋 アーモンド ドレッシング	玉葱 キャベツ トマト 生姜 にんにく 青海 苔 小松菜 大根 コーン	753	34.6	30.3	3.2	×
3 (水)	ご飯 中華風コーンスープ 厚揚げと豚肉の味噌炒め 春雨サラダ グレープフルーツ	卵 蒸し鶏 スキミ ルク 豚肉 厚揚げ ハム カニ風味かま ぼこ	米 片栗粉 油 春雨 ごま油 砂糖	コーンクリーム コー ン キャベツ 赤パ プリカ 長葱 にんにく 生姜 もやし 青梗菜 グレープフルーツ	679	25.7	20.5	3.0	○
4 (木)	ご飯 いら玉スープ 揚げ魚のチリソース ひじきの煮物 フルーツヨーグルト	豆腐 卵 白身魚 さつま揚げ ヨーグル ト	米 片栗粉 油 ケチャップ ごま油 砂糖	ニラ もやし 長葱 生姜 にんにく 青梗 菜 ひじき 人参 絹さや	729	30.8	19.6	3.3	○
5 (金)	夏野菜カレー 星型コロッケ オクラの ごまドレッシングサラダ 七夕フルーツポンチ	豚肉 スキミミルク チーズ	米 油 トマトピューレ ケチャップ じゃが芋 パン粉 小麦粉 マヨ ネーズ ごま 砂糖 星型杏仁	玉葱 人参 茄子 ピーマン にんにく 生姜 オクラ 赤パプリカ キャベツ コーン フルーツカク テル	849	22.0	27.9	3.3	×
6 (土)	会食なし								
8 (月)	ご飯 清汁 白身魚の磯辺揚げ 筑前煮 カルシウムヨーグルト	豆腐 白身魚 鶏肉 ヨーグルト	米 小麦粉 片栗粉 油 マヨネーズ	しめじ 三つ葉 生姜 青海苔 ブロッコリー 筍 ごぼう 蓮根 人参 干椎茸 いんげん	762	29.6	23.8	2.9	○
9 (火)	中華丼 ひじきの中華風和え物 飲むヨーグルト	豚肉 イカ エビ うずら卵 ツナ 飲むヨーグルト	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ラー油	キャベツ 人参 玉葱 たけのこ 干椎茸 絹 さや ひじき 小松菜 もやし トマト 生姜	813	31.9	21.4	3.2	○
10 (水)	ご飯 味噌汁 とんかつ 五目豆 カルシウムウエハース	豆腐 豚肉 卵 大豆	米 パン粉 小麦粉 油 砂糖 カルシウムウエハー ス	わかめ 長葱 キャベツ トマト 蓮根 ごぼう 人参 こんにゃく 干椎茸	776	25.2	22.8	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	たん	脂質	食塩	
					ルギ	白質		相当	
kcal	g	g	g						
11 (木)	ターメリックライス チリコンカーネ クラッカーサラダ すいか	大豆 豚肉 粉チー ズ ツナ チーズ	米 油 小麦粉 ケチャップ クラッ カー ドレッシング マヨネーズ	玉葱 人参 生姜 胡瓜 にんにく トマト いんげん ブロッコリー コー ン レモン すいか	737	29.9	20.4	2.8	×
12 (金)	ご飯 清汁 鯖の味噌煮 三色ごま和え フルーツヨーグルト	豆腐 鯖 ヨーグルト	米 砂糖 じゃが芋 ごま	なめこ 青葱 生姜 ほうれん草 人参 もやし	716	30.7	19.6	3.0	○
13 (土)	保護者会(会食なし)								
15 (月)	海の日								
16 (火)	ハンバーガー シーフードチャウダー グリーンサラダ バナナ	鶏肉 シーフードミッ クス ベーコン 牛乳 スキムミルク	パン ケチャップ パ ン粉 砂糖 じゃが芋 マカロニ 油 小麦粉 バター ドレッシング	キャベツ 玉葱 ズッ キーニ 人参 マッ シュルームアスパラ ブロッコリー 胡瓜 コーン バナナ	699	29.5	33.0	3.6	×
17 (水)	ご飯 根菜のごま風味汁 豚肉の野菜あんかけ キャベツと豆の 梅マヨネーズ和え オレンジ	豚肉 チーズ ミックス豆	米 里芋 ごま油 ごま 油 砂糖 片栗 粉 マヨネーズ	小松菜 人参 蓮根 ピーマン 赤パプリカ 玉葱 キャベツ コーン 梅干し オレンジ	785	28.1	27.0	2.7	○
18 (木)	ご飯 鶏ごぼう汁 鮭のバターしょうゆ焼き 南瓜サラダ	鶏肉 鮭 チーズ	米 ごま油 油 バタ ー ドレッシング マヨネーズ	ごぼう 青葱 人参 小松菜 南瓜 レーズン	762	33.2	20.3	2.4	○
19 (金)	ジャージャー麺 棒々鶏 ホームランバー *6-A 考案*	豚肉 大豆 蒸し鶏	中華麺 油 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま ラー油 ホームラン パー	玉葱 人参 干椎茸 いんげん あさつき 胡瓜 青梗菜 もや し にんにく 長葱	-	-	-	-	○
20 (土)	終業式(会食なし)								



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！





## 七夕とそうめん



7月7日は七夕です。このような節句の日には、お決まりの食べ物やお酒があるのですが、七夕には目立ったものはありません。農作業が忙しい時期であること、夏の農作物もまだ出来ていないことがその理由と考えられますが、この日に食べられたものとして、「そうめん」があります。

そうめんは、江戸時代には手間のかかる手作りで、高価な食品でした。大切な「七夕の節句」に食べるべきものであったと言えます。また、細くて長いそうめんを針に見立てて、裁縫の上達を願ったとも言われています。

味付けはどうだったでしょう。江戸時代、砂糖は料理に使用されることはめったになく、みりんは飲み物でしたし、かつお節の出汁も安価ではありませんでした。味噌の上澄みを薄めたものや、大根おろしのしぼり汁などがつけ汁だったのかもしれません。

薬味には、ネギやおろししょうが、ミョウガ、大葉などが一般的です。江戸時代のお金持ちは、これに加えて「こしょう」を薬味にしていたという記録があります。こしょうは、同じ重さの金と同じくらいの値段であったとか。「胡椒めし」という料理方法もありました。ことしのそうめんの薬味に試してみてもよいかもかもしれませんね。





今月の献立から



## オクラのごまドレッシングサラダ

材 料	4人分
オクラ	12本
赤パプリカ	60g
キャベツ	80g
コーン（缶）	30g
プロセスチーズ	30g

### <ごまドレッシング>

マヨネーズ	大2
白すりごま	大2
しょうゆ	大1/2
砂糖	大1/2
酢	小1

### 作り方

- ① オクラは塩でもみ、ゆでてから冷まし、1cmの厚さの斜めに切る。
- ② 赤パプリカはせん切り、キャベツは太めのせん切りにし、それぞれゆでて冷ます。
- ③ コーンの缶詰は、汁気を切っておく。
- ④ プロセスチーズは食べやすい大きさに切る。
- ⑤ <ごまドレッシング>の調味料を混ぜ合わせ、①から④をあえる。

\*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
97kcal	4.1g	135mg	0.8mg	0.8g