



会食のしおり

2019年9月献立予定 No397
 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		
2 (月)	ハヤシライス 野菜とツナの フレンチサラダ 牛乳	豚肉 ツナ 牛乳	米 油 バター トマト ピューレ ケチャップ ドレッシング	玉葱 にんにく 人参 マッシュ ルーム コーン キャベツ 胡瓜	844	29.7	31.6	3.1	×	
3 (火)	ご飯 具だくさん汁 メンチカツ 蓮根と鶏肉の炒め煮 オレンジ	豆腐 厚揚げ 豚肉 牛肉 鶏肉	米 油 パン粉 砂糖 小麦粉 ごま油 ごま	玉葱 しめじ 小松菜 キャベツ もやし 人参 蓮根 絹さや オレンジ	789	26.6	24.5	3.0	○	
4 (水)	ご飯 かき玉汁 白身魚のフライ 肉じゃが	卵 厚揚げ 白身魚 豚肉	米 片栗粉 パン粉 小麦粉 油 砂糖 じゃが芋	小松菜 ブロッコリー トマト 玉葱 人参 しらたき いんげん	726	25.0	19.1	2.5	○	
5 (木)	ご飯 トマトと卵の中華スープ 青椒炒肉絲 ひじきの中華サラダ フルーツヨーグルト	卵 豚肉 ヨーグルト	米 片栗粉 ごま油 砂糖 油 ごま ラー油	トマト 玉葱 生姜 ピーマン 筍 ひじき もやし 小松菜 人参	714	25.8	24.1	2.9	○	
6 (金)	パン オニオンスープ 鮭のトマトソースかけ コーンサラダ 牛乳	ベーコン 鮭 チーズ 牛乳	パン ジャム じゃが 芋 油アーモンド ドレッシング	玉葱 人参 にんにく トマト オレガノ パセリ コーン キャベツ 胡瓜	693	36.3	24.2	3.3	×	
7 (土)	細切り肉入り焼きそば 大根の中華風サラダ 飲むヨーグルト	豚肉 かに風味かまぼこ 飲むヨーグルト	中華麺 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ドレッシング ピーナッツ	もやし 人参 干椎茸 玉葱 筍 青梗菜 生姜 にんにく 大根 水菜	756	28.4	24.9	3.0	○	
9 (月)	ご飯 すまし汁 豚肉の味噌漬焼き 五目豆 ジョア	麩 豚肉 大豆	米 油 砂糖	青梗菜 キャベツ もやし ごぼう 人参 こんにゃく 干椎茸	783	30.1	24.1	2.4	○	
10 (火)	ご飯 味噌汁 鯨のフライタルタルソース 野菜とちくわのごま和え オレンジ	豆腐 鱈 卵 ちくわ	米 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ ごま 砂糖	玉葱 絹さや ブロッコリー パセリ ピクルス ほうれん草 人参 もやし オレンジ	764	33.5	23.7	3.3	○	
11 (水)	高菜炒飯 野菜と厚揚げのスープ 棒々鶏 牛乳	豚肉 卵 厚揚げ 蒸し鶏 牛乳	米 油 ごま油 片栗粉 ごま 砂糖 ラー油	高菜 長葱 生姜 青梗菜 木くらげ 胡瓜 キャベツ 人参 にんにく 長葱	806	31.7	31.4	3.3	○	

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		
12 (木)	栗ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き 厚揚げと根菜の煮物 きな粉白玉 *十五夜 献立*	鯖 厚揚げ きな粉	米 栗 ごま 油 砂糖 白玉粉	玉葱 小松菜 大根 筍 ごぼう 蓮根 人参 干椎茸 いんげん	822	31.5	21.8	3.8	○	
13 (金)	ライス カレー風味の クリームスープ チキンステーキ 小松菜のソテー バナナ	ベーコン 牛乳 スキムミルク 鶏肉	米 バター 油 小麦粉 ケチャップ	人参 玉葱 小松菜 ミックスベジタブル バナナ	776	27.4	23.2	2.3	×	
14 (土)	麻婆豆腐丼 ナムル 飲むヨーグルト	豆腐 豚肉 飲むヨーグルト	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	にんにく 生姜 長葱 いんげん 小松菜 人参 もやし	798	28.6	21.4	2.3	○	
16 (月)	敬老の日									
17 (火)	ご飯 春雨スープ 鶏肉の中華あんかけ 青梗菜のピーナッツ和え カルシウムウエハース	鶏肉	米 春雨 ごま油 片栗粉 油 砂糖 ごま ピーナッツバター ピーナッツ カルシウムウエハース	キャベツ 生姜 セロリ 人参 ピーマン 長葱 にんにく 青梗菜 もやし	731	24.1	25.0	2.9	○	
18 (水)	ご飯 具だくさん味噌汁 豚肉の生姜焼き 小松菜とじゃこの ごま酢和え キウイ	油揚げ 豚肉 ちりめんじゃこ	米 砂糖 油 ごま	大根 人参 こんにゃく 青葱 玉葱 キャベツ 胡瓜 小松菜 キウイ	864	27.2	38.4	2.6	○	
19 (木)	ご飯 きのこ汁 白身魚の唐揚げ 筑前煮 カルシウムヨーグルト	油揚げ 白身魚 鶏肉 ヨーグルト	米 片栗粉 油 マヨネーズ 砂糖	しめじ えのき なめこ 玉葱 青葱 生姜 ブロッコ リー 筍 ごぼう 蓮根 人参 干椎茸 いんげん	774	30.1	25.3	2.6	○	
20 (金)	ご飯 味噌汁 鶏肉のはちみつ焼き じゃこサラダ	豆腐 鶏肉 ちりめんじゃこ	米 はちみつ さつま芋 砂糖 バタ ー ドレッシング	小松菜 わかめ にんにく 生姜 カリフラワー 胡瓜 キャベツ	690	26.9	20.7	2.5	○	
21 (土)	クリームスパゲッティ クラッカーサラダ オレンジジュース *3-A 考案*	ベーコン 鶏肉 牛乳 スキムミルク チーズ	スパゲッティ 油 クラッカー ドレッシ ング ジュース	玉葱 しめじ ほうれん草 キャベツ 胡瓜 コーン	-	-	-	-	×	
23 (月)	秋分の日									
24 (火)	さつま芋ご飯 豚汁 鯖の煮付け 大根サラダ アセロラゼリー	豚肉 鯖 ツナ	米 さつま芋 ごま 里芋 砂糖 アセロラゼリー	椎茸 人参 ごぼう こんにゃく いんげん 梅干し 大根 水菜	780	30.7	21.7	3.6	○	
25 (水)	パン クリームスープ 鶏肉のディアブル風 野菜のソテー リンゴジュース	鶏肉 卵 チーズ	パン ジャム バター 油 小麦粉 パン粉 ジュース	人参 キャベツ 玉葱 セロリ アスパラ ブロッコリー	734	26.6	32.1	3.0	×	

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	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
				kcal	g	g	g		
26 (木)	キムチ炒飯 豆腐とわかめの中華スープ 春雨サラダ 原宿ドッグ	豚肉 卵 豆腐 蒸し鶏	米 油 ごま油 春雨 砂糖 原宿ドッグ	白菜キムチ 長葱 生姜 わかめ 玉葱 小松菜 胡瓜 もやし	751	26.4	21.7	3.4	○
27 (金)	ご飯 味噌汁 鯖のみりん醤油焼き 野菜の旨煮 カルシウムヨーグルト	鯖 豚肉 ヨーグルト	米 油 砂糖	しめじ わかめ ほうれん草 もやし 大根 蓮根 人参 いんげん	781	30.0	26.3	2.6	○
28 (土)	秋野菜カレー コロコロサラダ オレンジ *6-C 考案*	鶏肉 スキムミルク 大豆 チーズ	米 里芋 油 ドレッシング	茄子 しめじ れんこん 人参 玉葱 にんにく 生姜 コーン キャベツ オレンジ	794	24.8	28.1	3.0	×
30 (月)	ご飯 具だくさん味噌汁 ししゃもフライ 野菜コロッケ 野菜とチーズの磯和え グレープフルーツ	卵 厚揚げ ししゃも チーズ	米 里芋 ジャガ芋 砂糖 小麦粉 パン粉	こんにゃく えのき あさつ き 人参 玉葱 コーン グリーンピース キャベツ もやし 小松菜 人参 焼き海苔 梅干し グレープ フルーツ	747	24.3	23.3	2.4	○

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！



9月

今月の献立から

栗ご飯

材料

米 2合 (300g)
酒 大 1.5
食塩 小 2/3
栗 200g (10個)
黒ごま 適量

作り方

- ① 米を洗って水切りした後、炊飯釜の2合の線に水を合わせる。
- ② 栗は熱湯に20分以上浸けて皮を軟らかくし、平らな面をまな板にのせて底を切り、鬼皮と渋皮をむき、縦二つに切り、水に浸ける。
- ③ ①の米に酒と食塩を加えて混ぜ、水気をよく切った②の栗を米の上のせて炊飯する。
- ④ 器に盛り付け。黒ごまを散らす。

一人分(米90g)あたり

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量
378kcal	6.4g	15mg	1.0mg	1.3g

栗は好きですか？

栗は、縄文時代の遺跡から出土していて、早くから食用に供されてきました。また、遺跡の状態から栽培も行なわれてきたことがわかります。栗の持つ天然の甘みは、古代の人々にもおいしく感じられたことでしょう。

生産量は茨城県、熊本県、愛媛県、岐阜県、埼玉県が多く他にもほとんどの都道府県で作られています。世界的に見ると中国の生産量が1位で、ギリシャやポルトガル、スペインなどでも栽培されています。

日本では、栗ご飯にすると甘さが引き立ち、香りも良く秋の炊き込みご飯として人気です。また昔は栗を干して保存しておき、お正月に食べる習慣もありました。

旧暦9月13日は、十三夜と言って十五夜と並んで月が美しく見える日で、今年10月11日です。十三夜は、栗や豆を供えることから「栗名月」ともよぶのです。

このように、栗は日本人と関わりが深く、甘煮やモンブランなど栗好きの日本人も少なくありません。けれど自分で料理しようとするときまず堅い鬼皮があり、さらに実にしっかりと張り付いている渋皮があります。これらをむくのが一苦労。それを解消してくれるのが、2007年に品種登録された「ぼろたん」という栗です。軽く傷をつけて表面をトースターなどで焼くと渋皮ごとぼろりとはがれます。これをご飯と炊き込むと栗ご飯に。見つけたら試してみるのも良いかもしれません。

