

会食のしおり



2019年10月献立予定 No.398
 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 (火)	五目炒飯 わかめスープ 棒々鶏 カルシウムヨーグルト	焼豚 なたと 卵 蒸し鶏 ヨーグルト	米 油 ごま油 ラー油 ごま 砂糖	玉葱 小松菜 わかめ えのき 青葱 青梗菜 もやし 人参 にんにく 長葱	717	29.5	21.2	3.0	○
2 (水)	ご飯 すまし汁 鶏肉のごま焼き 野菜とチーズの和え物	鶏肉 チーズ かつお節 油揚げ	米 ごま 油 さつま芋 砂糖	わかめ 人参 玉葱 もやし 小松菜 梅干し	704	30.8	18.6	2.6	○
3 (木)	ご飯 味噌汁 秋刀魚の塩焼き 里芋といんげんの煮物 カルシウムウエハース	豆腐 秋刀魚 鶏肉	米 里芋 砂糖 カル シウムウエハース	しめじ 青葱 大根 こんにやく 人参 いんげん	728	27.5	25.4	2.6	○
4 (金)	ご飯 ワンタンスープ 回鍋肉 ごぼうと蒸し鶏の中華サラダ	豚肉 大豆 蒸し鶏	米 小麦粉 片栗粉 油 ごま油 砂糖 ごま ドレッシング	小松菜 玉葱 キャベツ 青梗菜 赤ピーマン 長葱 にんにく 生姜 ごぼう 人参 コーン 海藻ミックス	780	29.5	25.7	3.6	○
5 (土)	キムチご飯 かき玉汁 鶏唐揚げ 中華サラダ リンゴジュース *6-B 考案*	豚肉 卵 厚揚げ 鶏肉 ツナ	米 片栗粉 小麦粉 油 ごま油 砂糖 ドレッシング ジュース	白菜キムチ 人参 小松 菜 生姜 にんにく ブロッコリー コーン 胡瓜 キャベツ	—	—	—	—	○
7 (月)	パン コンソメスープ 鶏肉のシトラスマリネ さつま芋のサラダ 牛乳	ベーコン 鶏肉 ヨーグルト 牛乳	パン ジャム 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 アーモンド さつま芋 マヨネーズ	キャベツ セロリ 玉葱 赤パプリカ 黄パプリカ レモン ブロッコリー 胡瓜 レーズン	783	33.0	27.9	3.3	×
8 (火)	ご飯 味噌汁 鮭のチーズ焼き マカロニサラダ オレンジ	厚揚げ 鮭 チーズ かつお節 ハム	米 バター 油 マカ ロニ マヨネーズ ドレッシング	なめこ 長葱 小松菜 玉葱 人参 胡瓜 ブロッコリー オレンジ	695	34.0	20.1	2.4	○
9 (水)	ご飯 卵スープ 鶏肉のチリソース 大根とイカの中華煮 原宿ドッグ	卵 鶏肉 イカ	米 片栗粉 ごま油 油 ケチャップ 砂糖 片栗粉 原宿ドッグ	小松菜 長葱 生姜 にんにく 青梗菜 大根 絹さや	736	28.6	22.2	2.8	○
10 (木)	ご飯 豚汁 鮭の梅しそ焼き 高野豆腐と野菜の煮物 カルシウムヨーグルト	豚肉 鮭 高野豆腐 ヨーグルト	米 里芋 ごま 砂糖	大根 小松菜 長葱 梅干し しそ ほうれん草 椎茸 人参 絹さや	735	35.6	17.3	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	たん	脂質	食塩	
					ルギ	白質		相当	
kcal	g	g	g						
11 (金)	エビピラフ チキンスープ コールスローサラダ 飲むヨーグルト	エビ 鶏肉 大豆 飲むヨーグルト	米 バター 油 マカロニ 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 しめじ セロリ キャベツ コーン	715	26.0	17.9	2.9	×
12 (土)	ポークストロガノフ 花野菜サラダ 牛乳	豚肉 ミックス豆 ハム 牛乳	米 油 バター 小麦粉 トマトピューレ ケチャップ 砂糖 ドレッシング	玉葱 にんにく マッシュ ルーム 人参 ブロッ コリー カリフラワー コーン	830	30.6	27.6	2.8	×
14 (月)	 聖徳祭 								
15 (火)	聖徳祭 代休								
16 (水)	ご飯 具だくさん味噌汁 鯰のフライ きんぴらごぼう フルーツヨーグルト	豆腐 鯰 豚肉 ヨーグルト	米 パン粉 小麦粉 油 ごま油 砂糖 ごま	大根 こんにゃく 椎茸 小松菜 胡瓜 もやし 梅干し ごぼう 人参 いんげん	777	26.5	25.3	3.0	○
17 (木)	ご飯 ごま風味汁 豚肉のきのこあんかけ じゃこサラダ	厚揚げ 豚肉 ちりめんじゃこ	米 ごま 油 砂糖 片栗粉 ドレッシング	白菜 青葱 しめじ えの き 椎茸 小松菜 生姜 キャベツ 胡瓜 コーン バナナ	730	31.6	27.2	2.5	○
18 (金)	ライス きのこのクリームスープ チキンソーテーピザソース かぼちゃサラダ りんご	牛乳 スキムミルク 鶏肉 粉チーズ ヨーグルト	米 じゃが芋 バター 油 小麦粉 砂糖 マヨネーズ アーモンド	しめじ えのき マッシ ュルーム 小松菜 にん にく トマト オレガノ セロリ パセリ 南瓜 玉葱 りんご	816	30.4	24.0	2.7	×
19 (土)	ドライカレー ミモザサラダ フルーツヨーグルト	豚肉 豆 卵 チーズ ヨーグルト	米 油 小麦粉 ケチ ャップ トマトピュー レ ドレッシング アーモンド	玉葱 人参 ピーマン にんにく キャベツ いんげん 胡瓜	772	27.3	24.8	2.9	×
21 (月)	ご飯 味噌汁 鯉のオイスターマヨ焼き 蓮根の炒め煮 グレープフルーツ	鯉 スキムミルク 豚肉	米 マヨネーズ 醤油 ごま油 砂糖 ごま	しめじ 小松菜 ブロッ コリー 蓮根 人参 いんげん 唐辛子 グレープフルーツ	768	30.7	27.8	2.8	○
22 (火)	即位礼正殿の儀の行われる日								
23 (水)	パン 鶏肉のブラウンシチュー ミックスサラダ 牛乳	鶏肉 チーズ ハム 牛乳	パン ジャム じゃが 芋 油 バター 小麦粉 ケチャップ トマトピューレ ドレッシング	玉葱 人参 ブロッコ リー キャベツ 胡瓜	783	28.5	36.3	3.1	×
24 (木)	和風ビビンバ丼 にら玉スープ 大学芋 飲むヨーグルト	豚肉 豆腐 卵 飲むヨーグルト	米 油 ごま油 片栗粉 大学芋 ごま	ごぼう ニンニク 生姜 人参 もやし 小松菜 白菜キムチ たくあん ニラ 玉葱	827	30.2	21.0	2.9	○
25 (金)	ご飯 けんちん汁 鯖の味噌煮 ポテトサラダ バナナ	豆腐 鯖 かつお節 ハム スキムミルク	米 ごま油 砂糖 じゃが芋 ドレッシ ン グ マヨネーズ	大根 人参 蓮根 しめじ 生姜 小松菜 胡瓜 いんげん 玉葱 バナナ	786	29.6	25.8	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						
26 (土)	ご飯 豚汁 野菜コロッケ (ししゃもフライ) 海藻サラダ *4-A 考案*	豚肉 ししゃも 卵 蒸し鶏	米 油 じゃが芋 砂糖 小麦粉 パン粉	椎茸 里芋 ごぼう こんにゃく 人参 青葱 玉葱 コーン グリンピース キャベツ 海藻ミックス 小松菜 赤パプリカ コーン 生姜	—	—	—	—	○
28 (月)	ご飯 味噌汁 豚肉の香り焼き 南瓜のごまあんかけ	油揚げ スキムミルク 豚肉	米 ケチャップ 油 砂糖 ごま 片栗粉	えのき 玉葱 青葱 生姜 にんにく 小松菜 もやし 南瓜	753	26.7	22.3	2.2	○
29 (火)	ミートソーススパゲッティ クルトン入りサラダ 牛乳	豚肉 大豆 粉チーズ 牛乳	スパゲッティ 油 小麦粉 ケチャップ トマトピューレ クルトン ドレッシング	玉葱 セロリ ピーマン 人参 ニンニク 生姜 マッシュルーム ブロッコリー 胡瓜 赤ピーマン	812	33.3	26.9	2.9	×
30 (水)	栗おこわ 具だくさん味噌汁 鮭のおろし煮 切り干し大根の煮物 フルーツ白玉	鮭 かつお節 さつま揚げ	米 もち米 栗 ごま 片栗粉 油 砂糖 白玉粉	人参 ごぼう 里芋 大根 生姜 小松菜 青葱 キャベツ もやし 切り干し大根 いんげん フルーツカクテル	808	31.0	13.6	3.2	○
31 (木)	チーズバーガー パンキン入りチャウダー コーンフレークサラダ ハロウィンプリン	鶏肉 チーズ ベーコン 牛乳 ツナ	パン ケチャップ パン粉 砂糖 バター 油 小麦粉 コーンフレーク ハロウィンプリン	玉葱 キャベツ 南瓜 しめじ セロリ 紫キャベツ 胡瓜 ブロッコリー	802	29.0	35.4	3.7	×



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！



ハロウィンとかぼちゃ

10月31日は、ハロウィンです。最近では、様々な衣装をした若者が都心に大勢集まり、それがニュースなどでも話題になっています。西洋のお祭りなので、クリスマスのようにキリスト教に関係しているように思えますが、もともとはそうではありませんでした。アメリカ大陸に移住する前のケルト人が、この日に死者の霊が家族を訪ねてくると信じていたことにちなんでいます。何だか日本のお盆に似ていますね。

大きなかぼちゃをくりぬいた中にロウソクを立てて「ジャック・オー・ランタン」を作り、魔女やお化けに扮した子供たちが近くの家を一軒ずつ訪ね「いたずらかお菓子か」と言いながらお菓子をもらう風習もあります。かぼちゃの菓子やケーキを作り、家族で食べることもあります。ちなみに、ランタンにする巨大なかぼちゃは、もともと家畜の飼料用で、お菓子や料理には別の品種を使

かぼちゃには、身体の中でビタミンに変わるカロテン、ビタミン E、食物繊維などが豊富です。皮が硬いので丸のままだと日持ちもよいのが特徴です。是非、積極的に食べたい野菜の一つですね。

います。

現在、日本で一般的なかぼちゃは、「西洋かぼちゃ」です。水分が少なくホクホクして糖分も多いので、パイやケーキを作るのに向いています。



Happy Halloween!

10月

今月の献立から

パンプキン入りチャウダー

材 料	4人分
かぼちゃ	200g
しめじ	100g
セロリ	80g
ベーコン	20g
バター	15g
小麦粉	大 1/2 (14g)
牛乳	480ml
水	120ml
コンソメの素	5g
塩	少々
ローリエ	1枚

作り方

- ① かぼちゃは種とワタを取り、耐熱の器に入れ、ラップをかけ、電子レンジ 500w で 3 分加熱する。竹串などがスッと通ればよい。
- ② あら熱を取り 2 cm 角に切る。
- ③ しめじは石づきを取り半分の長さに切る。
- ④ セロリは筋を取り、小口切りにする。
- ⑤ ベーコンは、1cm 角に切る。
- ⑥ 鍋にバターを加えて、弱火でベーコンとセロリを炒める。セロリが透明になったら、小麦粉を加えて炒める。
- ⑦ ⑥の鍋を火から外して牛乳を加えてヘラでよく混ぜ合わせる。しめじも加える。
- ⑧ ⑦を中火にかけて、水と顆粒コンソメ、ローリエを加えて混ぜながら煮る。煮立ったら、②のかぼちゃを加える。最後に塩で味を調える。



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
167kcal	5.7g	64mg	0.4mg	0.8g

