

# 会食のしおり



2020年7月献立予定 No.404



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

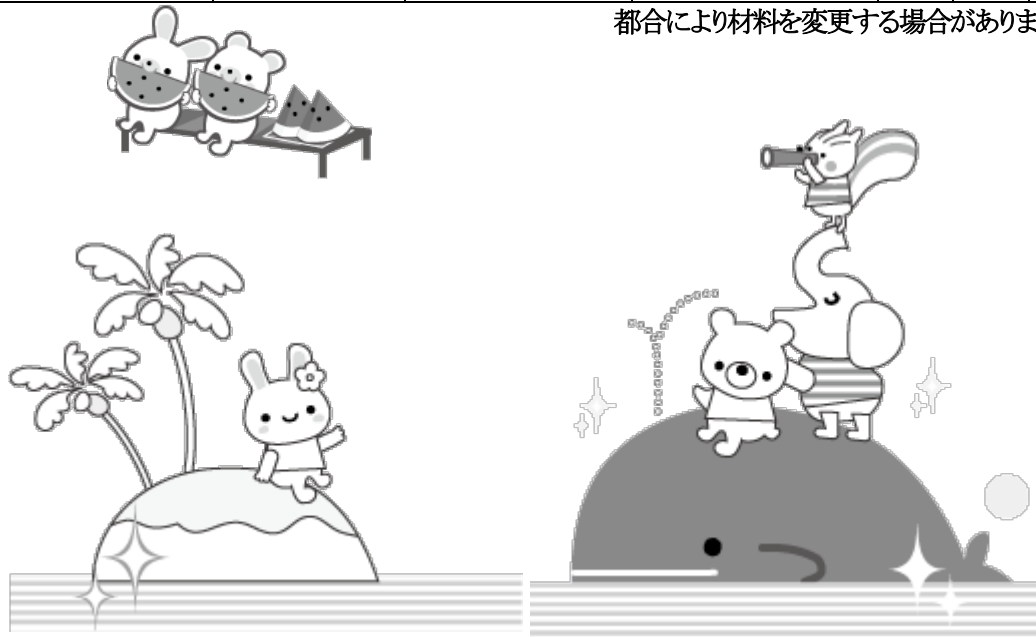
| 日         | 献立名   | 材料と体内での働き                  |  |  | 栄養量   |      |      |       | 箸 |
|-----------|---|----------------------------|--|--|-------|------|------|-------|---|
|           |   | 血や肉になるもの                   | 力や体温となるもの                                  | 体の調子をよくするもの  | エネルギー | たん白質 | 脂質   | 食塩相当量 |   |
|           |   |                            |  |  | kcal  | g    | g    | g     |   |
| 1<br>(水)  | ご飯 けんちん汁<br>肉野菜炒め<br>カルシウムヨーグルト                     | 豆腐 鶏肉 豚肉<br>ヨーグルト          | 米 ごま油 片栗粉<br>油                             | 小松菜 こんにゃく<br>人参 大根 青梗菜<br>もやし 赤パプリカ                      | 774   | 32.4 | 29.7 | 2.3   | ○ |
| 2<br>(木)  | ターメリックライス<br>チリコンカーネ<br>クラッカーサラダ                    | 大豆 豚肉<br>粉チーズ ツナ<br>チーズ    | 米 油 小麦粉 ケチ<br>ャップ クラッカー<br>ドレッシング<br>マヨネーズ | 玉葱 人参 生姜 にん<br>にく カットトマト い<br>んげん 胡瓜 ブロッコ<br>リー コーン レモン汁 | 707   | 29.5 | 20.3 | 2.8   | × |
| 3<br>(金)  | ご飯<br>中華風卵スープ<br>春巻き<br>八宝菜                         | 卵 厚揚げ 豚肉<br>エビ なんと<br>うずら卵 | 米 じゃが芋 片栗粉<br>小麦粉 春雨 油<br>砂糖 ごま油           | にら キャベツ 筍<br>人参 椎茸 小松菜<br>赤パプリカ 玉葱<br>干椎茸 青梗菜 もやし        | 770   | 21.1 | 27.8 | 3.2   | ○ |
| 4<br>(土)  | 鮭のクリームスパゲッティ<br>コロコロサラダ<br>オレンジジュース                 | 鮭 牛乳 大豆<br>チーズ             | スパゲッティ 油 小<br>麦粉 ホワイトソース<br>ドレッシング<br>ジュース | しめじ 玉葱<br>ほうれん草 コーン<br>キャベツ                              | 865   | 33.2 | 26.2 | 3.0   | × |
| 6<br>(月)  | ご飯 味噌汁<br>チキンカツ<br>切干大根の煮物                          | 豆腐 鶏肉<br>さつま揚げ             | 米 里芋 バン粉<br>小麦粉 油 ごま<br>砂糖                 | わかめ 長葱 ほうれん<br>草 もやし 切干大根<br>人参 いんげん                     | 806   | 29.7 | 21.0 | 2.6   | ○ |
| 7<br>(火)  | 豚肉と厚揚げのキムチ丼<br>小松菜のナムル<br>グレープフルーツ                  | 豚肉 厚揚げ<br>ツナ               | 米 ごま油 砂糖<br>ごま                             | キャベツ 椎茸 白菜キ<br>ムチ 小松菜 えのき<br>人参 グレープフルーツ                 | 718   | 28.6 | 23.4 | 3.5   | ○ |
| 8<br>(水)  | チキンピラフ<br>コーンスープ<br>コーンフ레이크サラダ<br>リンゴジュース           | 鶏肉 牛乳<br>スキムミルク<br>チーズ     | 米 パター 油 コー<br>ンフ레이크 ジュース                   | 玉葱 人参 ピーマン<br>コーン キャベツ 胡瓜<br>ブロッコリー                      | 779   | 24.0 | 21.1 | 3.3   | × |
| 9<br>(木)  | ご飯 豚汁<br>鯖の味噌煮<br>じゃが芋の<br>ピリ辛そばろあんかけ<br>カルシウムウエハース | 豚肉 鯖                       | 米 砂糖 じゃが芋<br>油 ごま 片栗粉 カ<br>ルシウムウエハース       | 大根 小松菜 人参<br>長葱 キャベツ 塩昆布<br>いんげん 玉葱 生姜                   | 727   | 30.8 | 20.7 | 2.8   | ○ |
| 10<br>(金) | ご飯<br>ワンタンスープ<br>青椒肉絲<br>春雨サラダ<br>ライチゼリー            | 豚肉 大豆 ハム<br>錦糸卵            | 米 片栗粉 小麦粉<br>砂糖 片栗粉 油<br>春雨 ごま油<br>ライチゼリー  | 小松菜 玉葱 生姜<br>ピーマン 筍 胡瓜<br>もやし                            | 785   | 29.2 | 24.6 | 3.1   | ○ |
| 11<br>(土) | 和風スパゲッティ<br>シーフードサラダ<br>牛乳                          | 鶏肉 エビ イカ<br>牛乳             | スパゲッティ 油<br>ドレッシング                         | 玉葱 しめじ 小松菜<br>長葱 キャベツ わかめ                                | 692   | 29.0 | 23.3 | 2.6   | × |

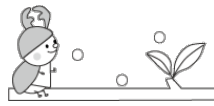


| 日         | 献立名   | 材 料 と 体 内 で の 働 き          |  |  | 栄 養 量 |      |      |     | 箸 |
|-----------|---|----------------------------|--|--|-------|------|------|-----|---|
|           |   | 血や肉になるもの                   | 力や体温となるもの                                  | 体の調子をよくするもの  | エネ    | たん   | 脂質   | 食塩  |   |
|           |   |                            |  |  | ルギ    | 白質   |      | 相当  |   |
| kcal      | g   | g                          | g  |  |       |      |      |     |   |
| 13<br>(月) | ご飯 清汁<br>豚肉と蓮根のごま煮<br>大学芋<br>カルシウムヨーグルト   | 鶏肉 さつま揚げ<br>ヨーグルト          | 米 ごま 油 砂糖<br>さつま芋                          | わかめ えのき 蓮根<br>人参 玉葱 こんにゃく<br>いんげん                          | 765   | 25.9 | 20.2 | 2.9 | ○ |
| 14<br>(火) | ドライカレー<br>ミモザサラダ<br>牛乳  | 豚肉 大豆 卵<br>チーズ 牛乳          | 米 油 小麦粉 ケチ<br>ャップ トマトピュー<br>レ ドレッシング       | 玉葱 人参 ピーマン<br>にんにく キャベツ<br>胡瓜                              | 860   | 35.2 | 32.0 | 3.2 | × |
| 15<br>(水) | ご飯<br>冬瓜の中華スープ<br>鶏肉とナッツの炒め物<br>彩り中華サラダ<br>カルシウムウエハース                                       | ベーコン 鶏肉<br>ハム 錦糸卵          | 米 ごま油 片栗粉<br>油 砂糖<br>カシューナッツ<br>カルシウムウエハース | 冬瓜 干椎茸 玉葱<br>ピーマン 筍 もやし<br>小松菜                             | 796   | 26.1 | 25.2 | 2.9 | ○ |
| 16<br>(木) | ご飯<br>具だくさん味噌汁<br>鱈のオイスターマヨネーズ焼き<br>五目金平  | 厚揚げ 鱈<br>スキムミルク<br>豚肉      | 米 マヨネーズ 片栗<br>粉 油 ごま油 砂糖<br>ごま             | 大根 しいたけ 青葱<br>玉葱 青梗菜 ごぼう<br>人参 蓮根 こんにゃく<br>枝豆              | 744   | 30.8 | 26.8 | 2.9 | ○ |
| 18<br>(土) | エビと小松菜の<br>あんかけ焼きそば<br>豆苗と豚肉の和え物<br>原宿ドッグ   | エビ 豚肉                      | 中華麺 油 片栗粉<br>砂糖 ごま油 ラー油<br>ごま 原宿ドッグ        | キャベツ 小松菜 干椎<br>茸 生姜 にんにく<br>豆苗 もやし 木耳                      | 709   | 28.1 | 26.2 | 3.0 | ○ |
| 20<br>(月) | ご飯<br>わかめスープ<br>回鍋肉<br>棒々鶏  | 豚肉 鶏肉                      | 米 ごま油 片栗粉<br>油 砂糖 ラー油                      | わかめ えのき 玉葱<br>キャベツ 赤パプリカ<br>長葱 にんにく 生姜<br>胡瓜 キャベツ 人参<br>長葱 | 717   | 30.1 | 23.2 | 3.4 | ○ |
| 21<br>(火) | ご飯 味噌汁<br>和風ハンバーグ<br>五目豆  | 鶏肉 大豆                      | 米 油 パン粉 砂糖<br>バター                          | 小松菜 しめじ キャベ<br>ツ コーン 玉葱 蓮根<br>ごぼう 人参 こんにゃ<br>く 干椎茸         | 736   | 24.1 | 24.0 | 3.2 | ○ |
| 22<br>(水) | パン<br>コンソメスープ<br>鶏肉のシトラスマリネ<br>南瓜サラダ<br>牛乳  | 鶏肉 ベーコン<br>ヨーグルト 牛乳        | パン ジャム 油<br>砂糖 アーモンド<br>マヨネーズ              | キャベツ セロリ 玉葱<br>赤パプリカ 黄パプリカ<br>レモン汁 ブロッコリー<br>南瓜 胡瓜 レーズン    | 894   | 35.8 | 30.0 | 3.5 | × |
| 23<br>(木) | 海の日     |                            |  |  |       |      |      |     |   |
| 24<br>(金) | スポーツの日  |                            |  |  |       |      |      |     |   |
| 25<br>(土) | 麻婆豆腐丼<br>青梗菜と大豆のナムル<br>飲むヨーグルト  | 豆腐 豚肉 大豆<br>蒸し鶏<br>飲むヨーグルト | 米 油 片栗粉<br>ごま油 砂糖 ごま                       | にんにく 生姜 長葱<br>筍 椎茸 青葱 青梗菜<br>人参 もやし                        | 808   | 32.9 | 25.3 | 2.7 | ○ |
| 27<br>(月) | 焼き鳥丼<br>厚揚げと根菜のスープ<br>三色ごま和え  | 鶏肉 厚揚げ<br>スキムミルク           | 米 油 砂糖 ごま                                  | ピーマン 大根 人参<br>ごぼう あさつき<br>小松菜 人参 もやし                       | 712   | 28.0 | 22.5 | 3.3 | ○ |
| 28<br>(火) | ご飯 清汁<br>鮭のバターしょうゆ焼き<br>蓮根の炒め煮  | 豆腐 鮭 豚肉                    | 米 バター 油<br>じゃが芋 ごま油<br>砂糖                  | しめじ 小松菜 青梗菜<br>蓮根 人参 いんげん                                  | 708   | 30.6 | 20.3 | 2.7 | ○ |
| 29<br>(水) | ジャージャー麺<br>蒸し鶏ともやしのナムル  | 豚肉 大豆<br>蒸し鶏               | 中華麺 油 ごま油<br>片栗粉 砂糖 ごま                     | 玉葱 筍 干椎茸 ナス<br>ピーマン あさつき                                   | 704   | 31.6 | 22.6 | 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  | エネルギー | たん白質 | 脂質   | 食塩相当量 |   |
|           |                                      |                     |                               |  | kcal  | g    | g    | g     |   |
|           | マンゴープリン                              |                     | ラー油<br>マンゴープリン                | もやし 人参 にんにく  |       |      |      |       |   |
| 30<br>(木) | ご飯<br>鶏ごぼう汁<br>ポークチャップ<br>野菜の梅おかめ和え  | 鶏肉 豚肉<br>ちくわ かつお節   | 米 ごま油 ケチャップ<br>油 砂糖           | ごぼう 青葱 生姜<br>にんにく キャベツ<br>小松菜 人参 梅干し                     | 698   | 29.3 | 22.5 | 2.6   | ○ |
| 31<br>(金) | 夏野菜カレー<br>オクラの<br>ごまドレッシングサラダ<br>すいか | 豚肉<br>スキムミルク<br>チーズ | 米 油 トマトピューレ<br>マヨネーズ ごま<br>砂糖 | 玉葱 人参 ナス ピーマン<br>にんにく 生姜<br>オクラ 赤パプリカ<br>キャベツ コーン<br>すいか | 772   | 23.6 | 25.4 | 2.5   | × |

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。





## ご飯と麺



今月レシピを紹介しているジャージャー麺は、中華麺に、ひき肉や野菜を細かく切ったものを甘辛い味噌で味付けしてかけた料理です。中華風ミートソースですね。

中国料理には、様々な麺料理があります。焼きそばや汁そばにする細長い麺、刀削麺、一本麺はもちろんのこと、餃子、肉まん、小籠包、ワンタンもすべて“麺”なのです。日本のうどんや蕎麦も、イタリアの様々なパスタも、すべて中国がルーツであると言えるでしょう。

中国大陸の南部は、温暖で雨も多く水稻を栽培するのに適した地です。縄文時代後期に日本に伝わった稲作は、この辺りからのものという説があります。

対して中国大陸北部は、平均気温が低く雨が少ない気候で、米よりも小麦の栽培に適しています。ですから中国では、主食について「南飯北麺」「南粒北粉」という言葉があります。「飯」「粒」はお米を、「麺」「粉」は小麦粉を示します。

米は、粒の外側が軟らかく中身が硬いので、外を削って粒のまま調理できます。小麦はその逆で、外側の皮が硬く中が軟らかいので、皮をむき粒のまま中身を取り出そうとすると崩れてしまいます。ですから、皮ごとひいて粉にしてから、ふるって皮を取り除きます。ですから小麦は、「粒」ではなく「粉」にして調理することがほとんどなのです。

小麦粉に水分を加え練ると粘りが出て、細長くも薄く平らにもできます。ゆでる、蒸す、揚げるなどの加熱方法も様々。

いずれにしても、中国の人にとって「餃子」は主食であるということ。留学生の中には「日本人は、主食の餃子をおかず主食のご飯を食べる。不思議！」と思うとか。けれども、日本の焼き餃子に慣れると、「餃子ライス」が大好きになる人がほとんどのようです。

### 今月の献立から

| 材 料             | 4人分   |
|-----------------|-------|
| 蒸し中華麺           | 600g  |
| ごま油             | 24g   |
| <b>具材 A</b>     |       |
| 豚ひき肉            | 120g  |
| 生姜              | 4g    |
| にんにく            | 4g    |
| 玉ねぎ             | 240g  |
| 人参              | 80g   |
| 干椎茸             | 6g    |
| サラダ油            | 大 1   |
| 大豆の水煮           | 100g  |
| たけのこの水煮         | 80g   |
| 水(干椎茸の戻し汁に水を足す) | 200ml |
| <b>調味料 B</b>    |       |
| しょうゆ            | 大 1   |
| 赤みそ             | 大 1½  |
| テンメンジャン         | 小 2   |
| 酒               | 大 1   |
| 鶏ガラスープ顆粒        | 2g    |
| 片栗粉             | 大 1½  |
| 水               | 大 3   |
| いんげん            | 40g   |

## ジャージャー麺

7月



### 作り方

- ① 干椎茸は、水に浸して戻しておく。
- ② いんげんは熱湯で色よく茹でておく。
- ③ 生姜、にんにく、玉ねぎ、人参、水気を絞った干椎茸、たけのこの水煮は、みじん切りにする。大豆の水煮はあらみじん切りにする。
- ④ サラダ油を中華鍋に入れ、**具材 A**を豚ひき肉から順番に入れてよく炒め、水を加え、たけのこの水煮と大豆の水煮を入れて煮る。
- ⑤ 火が通ったら、**調味料 B**を加えて煮立て、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ 中華麺は表示通りに茹で、流水で洗い、ごま油を和えておく。
- ⑦ お皿に⑥の麺を盛り付け、⑤をかけ、②を添える。

\*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 |
|---------|-------|-------|-------|-------|
| 596kcal | 25.7g | 106mg | 2.4mg | 3.0g  |

