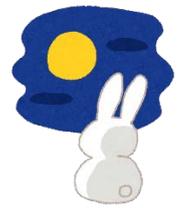


会食のしおり



2020年9月献立予定 No.405
 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	
ー	量	量	量						
					kcal	g	g	g	
1 (火)	秋野菜カレー シーザーサラダ 牛乳	鶏肉 スキムミルク ベーコン 粉チーズ 牛乳	米 里芋 油 クルトン ドレッシング	茄子 しめじ 蓮根 人参 玉葱 にんにく 生姜 キャベツ 胡瓜 ブロッコリー コーン	812	25.7	30.2	2.5	×
2 (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 スキムミルク	米 片栗粉 油 マヨネーズ ジャガ芋 砂糖	小松菜 玉葱 パセリ 胡瓜 ブロッコリー 人参 しらたき いんげん	806	27.0	23.9	3.3	○
3 (木)	ご飯 トマトと卵の中華スープ 青椒肉絲 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 ラー油 ごま	トマト 玉葱 生姜 ピーマン 筍 ひじき もやし 小松菜 人参 生姜	712	25.7	24.1	2.8	○
4 (金)	パン オニオンスープ 鮭のトマトソース コーンサラダ 牛乳	ベーコン 鮭 粉チーズ 牛乳	パン ジャム 油 アーモンド ドレッシング	玉葱 ジャガ芋 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	×
5 (土)	五目あんかけやきそば 大根の中華風サラダ 飲むヨーグルト	豚肉 イカ エビ うずら卵 カニ風味かまぼこ 飲むヨーグルト	中華麺 油 片栗粉 ごま油 ドレッシング ピーナッツ	キャベツ 人参 玉葱 筍 干椎茸 ピーマン 大根 小松菜	864	33.0	34.2	3.4	○
7 (月)	ご飯 厚揚げときのこの酸辣湯 白身魚のから揚げ 青梗菜のピーナッツ和え カルシウムウエハース	厚揚げ 白身魚	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ピーナッツ ピーナッツバター ごま カルシウムウエハース	えのき しめじ エリンギ 生姜 キャベツ 大根 青梗菜 人参 もやし	759	20.2	19.5	2.4	○
8 (火)	ご飯 味噌汁 ハンバーグ 和風ケチャップソース 切干大根の煮物	油揚げ 鶏肉 さつま揚げ	米 パン粉 砂糖 ケチャップ ジャガ芋 油	大根 大根の葉 玉葱 しめじ 赤ピーマン 切干大根 人参 いんげん	734	25.0	19.3	3.6	○
9 (水)	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	鯖 厚揚げ きな粉	米 栗 ごま 油 砂糖 白玉粉	玉葱 小松菜 大根 ナス 筍 ごぼう 蓮根 人参 干椎茸 絹さや	866	32.1	25.9	4.0	○
10 (木)	ご飯 絹さやと木くらげの中華スープ 鶏肉とナッツの炒め物 春雨サラダ ジョア	鶏肉 ハム 錦糸卵	米 片栗粉 ごま油 油 砂糖 カシューナ ッツ 春雨	絹さや 木くらげ 長葱 玉葱 ピーマン 筍 椎茸 生姜 人参 小松菜 胡瓜	861	31.3	28.7	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	
ー	g	g	g	cal	g	g	量		
11 (金)	ご飯 すまし汁 豚肉の味噌漬焼き きんぴらごぼう カルシウムウエハース	豚肉 鶏肉	米 麩 砂糖 ごま油 ごま 油 カルシウムウエハース	椎茸 みつば キャベツ もやし ごぼう 人参 枝豆	745	31.4	25.3	2.3	○
12 (土)	キムチご飯 わかめスープ 鶏のから揚げ ポテトサラダ *6-A 考案*	豚肉 鶏肉 卵 ハム スキムミルク	米 油 砂糖 ごま油 ごま 小麦粉 じゃが芋 マヨネーズ ドレッシング	白菜キムチ 人参 生姜 にんにく わかめ 長葱 ブロッコリー 胡瓜 玉葱	—	—	—	—	○
14 (月)	ご飯 味噌汁 鱈のみりんしょうゆ焼き 大根と蓮根のうま煮 カルシウムヨーグルト	鱈 豚肉 ヨーグルト	米 油 砂糖	しめじ なめこ 青葱 ほうれん草 もやし 大根 蓮根 人参 いんげん	737	26.9	22.9	2.6	○
15 (火)	ご飯 豆腐の中華スープ 酢鶏 里芋の中華煮 カルシウムウエハース	豆腐 鶏肉 豚肉	米 ごま油 砂糖 ケチャップ 小麦粉 片栗粉 里芋 油 カルシウムウエハース	大根の葉 長葱 玉葱 しいたけ 赤パプリカ 黄パプリカ 枝豆 いんげん 人参	791	28.8	23.6	2.9	○
16 (水)	ご飯 具だくさん味噌汁 豚肉の生姜焼き かぼちゃの甘煮	油揚げ 豚肉	米 砂糖 油	小松菜 人参 長葱 玉葱 生姜 キャベツ 南瓜	755	25.5	23.7	2.6	○
17 (木)	パン ミネストローネ 鮭のバターレモンソース ほうれん草とコーンのソテー 牛乳	ベーコン 豆ミックス 鮭 牛乳	パン ジャム じゃが芋 油 小麦粉 オリーブ油 バター	レーズン 玉葱 キャベツ カットトマト ほうれん草 コーン レモン	716	34.1	30.4	3.1	×
18 (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 油 さつまいも 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	○
19 (土)	クリームスパゲッティ アーモンドサラダ オレンジジュース	ベーコン 鶏肉 牛乳 スキムミルク	スパゲッティ 油 ホワイトソース アー モンド 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	813	28.2	26.2	3.2	×
21 (月)	敬老の日								
22 (火)	秋分の日								
23 (水)	ご飯 味噌汁 シシャモのフライ コロッケ 筑前煮 カルシウムヨーグルト	ししゃも 鶏肉 卵 ヨーグルト	米 里芋 パン粉 小麦粉 油 じゃが芋 砂糖	えのき 青葱 人参 玉葱 コーン グリンピース キャベツ もやし 筍 ごぼう 蓮根 干椎茸 いんげん	839	26.8	25.1	3.1	○
24 (木)	焼豚炒飯 青梗菜と厚揚げの中華スープ 中華風わかめサラダ 原宿ドッグ	なると 焼豚 厚揚げ 卵 ツナ	米 油 ごま油 片栗 粉 ごま ドレッシン グ 原宿ドッグ	青葱 青梗菜 木くらげ 人参 キャベツ 胡瓜 わかめ	770	28.0	28.9	3.6	○



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						
25 (金)	ライス カレー風味のクリームスープ チキンソテー 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 にんにく 小松菜 ミックスベジタブル バナナ	766	27.4	21.3	2.4	×
26 (土)	オムライス コンソメスープ 花野菜サラダ カフェゼリー *6-B 考案*	鶏肉 卵 ウィンナー ツナ	米 ケチャップ バター ジャガイモ 油 ドレッシング カフェゼリー	ミックスベジタブル キャベツ 人参 玉葱 しめじ ブロッコリー カリフラワー	—	—	—	—	×
28 (月)	ご飯 すまし汁 メンチカツ 蓮根と鶏肉の炒め煮 オレンジ	豆腐 豚肉 牛肉 鶏肉 厚揚げ	米 パン粉 砂糖 小麦粉 油 ごま油 砂糖 ごま	玉葱 小松菜 キャベツ もやし 人参 蓮根 絹さや オレンジ	788	26.5	24.5	3.0	○
29 (火)	ご飯 豚汁 鯖のガーリックマヨネーズ焼き 高野豆腐と野菜の煮物 カルシウムヨーグルト	豚肉 鯖 高野豆腐 ヨーグルト	米 里芋 マヨネーズ ごま 砂糖	大根 人参 長葱 にんにく ほうれん草 椎茸 人参 絹さや	744	35.6	18.6	3.4	○
30 (水)	ターメリックライス チリコンカーネ クラッカーサラダ 牛乳	大豆 豚肉 ツナ チーズ 粉チーズ 牛乳	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 レーズン カットトマト ナス 生姜 にんにく いんげん 胡瓜 ブロッコリー コーン レモン	833	35.8	25.1	2.7	×

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。



【今月の食生活】

いろいろな豆に親しもう



秋が旬の、果物や野菜などがにぎやかに店頭には並べられています。豆類も今頃から刈り入れの季節で、刈り入れ後は2〜3日その場で干し、その後は株を交差させてゆっくり自然乾燥させてから、豆をさやから出し（脱穀）、選別後、袋詰めして出荷されます。

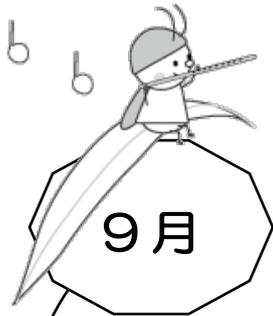
豆は煮豆や和菓子の材料とされることが多く、新豆として出回るのは秋から冬にかけてです。貯蔵は効くが、品質を保つには15℃以下の倉庫で保管することが肝要です。

私たちは豆というと大豆を想像しますが、輸入品なども利用されるようになり、いろいろな種類の豆が出回っております。世界でよく食べられている豆はいんげん豆・えんどう豆・そら豆・ガルバンジー（ひよこまめ）・レンズ豆（ひらまめ）などがあり、世界生産量の2/3はインドで生産されています。ガルバンジーは、日本でもよく食べられています。ひよこのような格好をした豆で食感が栗に似ていることから「くり豆」ともいわれ、カレーなどに入れて食べられています。

またレンズ豆も利用が増えています。直径4〜8mm、厚さ2〜3mmで皮は緑色、皮をむくと橙色になり、皮をむいてスープなどに使われることが多いです。また、レンズ豆は紀元前から高栄養食品として食べられてきて、その後発明されたレンズは豆の形と似ていることから「レンズ」と呼ばれるようになったと云われています。

栄養的には多くの栄養成分を含む食品であり、たんぱく質・脂質・炭水化物の含有量はバランスのとれた成分構成になっており、ビタミン・ミネラルも豊富であること、食物繊維も多く、日常ももっともっと利用したい食品です。

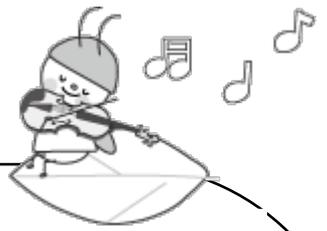




9月

今月の献立から

ターメリックライスとチリコンカーネ



材 料 4人分

《ターメリックライス》

米 2合 (300g)
ターメリック 小 ½

《チリコンカーネ》

豚ひき肉 180g
大豆の水煮 180g
玉ねぎ 1個
にんじん 80g
油 小 2
おろし生姜 2g
おろしにんにく 2g
小麦粉 小 2
ケチャップ 大 1
カットトマト缶 30g

調味料

ウスターソース 大 1
中濃ソース 大 1
カレー粉 小 2
チリパウダー 小 ½
塩 小 ¼
こしょう 少々
赤ワイン 大 1
水 60ml
粉チーズ 大 1 ½
グリーンピース 40g

作り方

《ターメリックライス》

- ① 米を洗い、普通の水加減で浸水しておく。
- ② ターメリックを加え、よく混ぜてから炊飯する。

《チリコンカーネ》

- ① にんじんと玉ねぎはみじん切りにしておく。
- ② 鍋に油を熱し、生姜とにんにくを炒め、香りが出たら、豚ひき肉、にんじん、玉ねぎを加えて炒める。
- ③ 次に小麦粉を加えて炒める。ケチャップとカットマトを加えて炒める。
- ④ ③に調味料と水を加えて蓋をして 20 分くらい弱火で煮込む。時々混ぜて、煮詰まり過ぎるようなら水を少々足す。
- ⑤ 最後に粉チーズとグリーンピースを加える。
☆グリーンピースは枝豆にしても構いません。

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
598kcal	21.9g	117mg	2.8mg	1.7g

