

会食のしおり



2020年10月献立予定 No.406

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 (木)	きのこご飯 すまし汁 鯖のごま味噌煮 里芋の煮物 抹茶白玉 *十五夜 献立*	油揚げ 豆腐 鯖 鶏肉 牛乳	米 砂糖 ごま 里芋 油 白玉粉 コンデンスミルク	しめじ 干椎茸 人参 わかめ 三つ葉 生姜 小松菜 こんにゃく いんげん	809	31.8	25.1	3.5	○
2 (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 油 ごま油 小麦粉 片栗粉 砂糖 ごま ドレッシング	小松菜 玉葱 キャベツ 青梗菜 赤パプリカ 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	○
3 (土)	親子丼 マカロニサラダ ミニエクレア *6-C 考案*	鶏肉 なたと 卵 ハム スキムミルク	米 マカロニ マヨネーズ エクレア	玉葱 三つ葉 胡瓜 キャベツ レモン	—	—	—	—	○
5 (月)	ご飯 根菜のごま風味汁 豚肉のソース生姜焼き 五目豆	かまぼこ 豚肉 大豆	米 里芋 ごま油 ごま 油 小麦粉 砂糖	青葱 生姜 青海苔 青梗菜 玉葱 大根 蓮根 干椎茸 ごぼう 人参	742	29.6	25.3	2.8	○
6 (火)	パン ミートボールのトマト煮込み ミックスサラダ 牛乳	ミートボール チーズ ハム 牛乳	パン ジャム じゃが芋 油 バター ケチャップ ドレッシング	玉葱 人参 ブロッコリー カットトマト キャベツ 胡瓜	782	31.0	31.6	3.5	×
7 (水)	ご飯 具だくさん味噌汁 白身魚の磯焼き 蓮根のきんぴら フルーツヨーグルト	豆腐 白身魚 豚肉 ヨーグルト	米 小麦粉 油 ごま 油 砂糖 ごま	大根 こんにゃく 椎茸 小松菜 青海苔 胡瓜 もやし 梅干し 蓮根 人参 枝豆 生姜	752	33.2	21.5	2.4	○
8 (木)	ご飯 小松菜の卵スープ 鶏肉のチリソース 大根と海藻のサラダ 原宿ドッグ	卵 鶏肉	米 片栗粉 ごま油 油 ケチャップ 砂糖 ドレッシング 原宿ドッグ	小松菜 長葱 生姜 にんにく 青梗菜 大根 海藻ミックス	721	24.9	23.3	2.4	○
9 (金)	ご飯 すまし汁 鶏肉の照り焼き 味噌肉じゃが カルシウムウエハース	豆腐 鶏肉 豚肉	米 油 砂糖 じゃが芋 カルシウムウエハース	しめじ 長葱 小松菜 コーン 玉葱 人参 絹さや	816	29.8	27.4	3.1	○
10 (土)	ライス コーンスープ ハンバーグ 春雨サラダ *3-A 考案*	牛乳 スキムミルク 鶏肉 ハム 錦糸卵	米 パン粉 砂糖 油 ケチャップ さつま芋 ごま油 春雨	コーン 玉葱 マッシュルーム 胡瓜 もやし	—	—	—	—	×



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						
12 (月)	ご飯 里芋のスープ 豚肉と白滝のチャプチェ風 小松菜のピーナッツ和え	豚肉	米 里芋 片栗粉 ごま油 油 ごま ピーナッツ ピーナツ ツバター 砂糖	絹さや 玉葱 赤パプリカ 干椎茸 青葱 白滝 にんにく 小松菜 人参 えのき	797	33.9	29.2	3.0	○
13 (火)	ご飯 味噌汁 鮭の南蛮漬 切干大根の煮物 ライチゼリー	油揚げ 鮭 スキムミルク さつま揚げ	米 油 砂糖 片栗粉 ライチゼリー	わかめ 長葱 生姜 赤パプリカ 黄パプリカ 玉葱 切干大根 人参 いんげん	732	30.2	16.8	2.6	○
14 (水)	シーフードカレー チキン入りサラダ 牛乳	シーフードミック ス 鶏肉 牛乳	米 じゃが芋 油 ケ チャップ トマトピュ ーレ ドレッシング マヨネーズ	人参 玉葱 にんにく 生姜 キャベツ 胡瓜 レモン	767	25.9	25.1	2.7	×
15 (木)	ジャージャー麺 ナムル ジョア	豚肉 大豆 鶏肉	中華麺 油 片栗粉 ごま 砂糖 ごま油	玉葱 人参 干椎茸 いんげん あさつき 青梗菜 もやし	810	35.1	24.0	3.1	○
16 (金)	ハヤシライス ピーズサラダ 牛乳	豚肉 ミックス豆 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 キャベツ 胡瓜 玉葱 赤パプリカ	803	28.8	26.5	3.0	×
17 (土)	 聖徳祭								
19 (月)	代休								
20 (火)	ご飯 具だくさん味噌汁 鱈のフライ 野菜コロッケ 胡瓜とえのきのごま酢和え	油揚げ 鱈 かまぼこ 卵	米 パン粉 小麦粉 じゃが芋 油 里芋 砂糖 ごま	しめじ 青葱 人参 玉葱 コーン グリンピース ほうれん草 胡瓜 えのき 小松菜	707	24.7	20.7	3.2	○
21 (水)	ご飯 蟹花湯(中華風卵スープ) 豚肉の炒め物 青梗菜の中華風和え物 カルシウムヨーグルト	卵 鶏肉 豚肉 ヨーグルト	米 ごま油 ピーナッツ 油 砂糖	木耳 ニラ 玉葱 人参 ピーマン 生姜 にんにく 青梗菜 もやし	781	31.4	29.0	2.6	○
22 (木)	ご飯 けんちん汁 鱈の塩こうじ焼き 厚揚げと野菜の味噌炒め	豆腐 鱈 厚揚げ 豚肉	米 ごま油 ごま 砂糖 油	大根 人参 蓮根 えのき いんげん ピーマン 玉葱 生姜	735	33.2	23.8	3.0	○
23 (金)	きな粉揚げパン 鶏肉のホワイトシチュー 花野菜サラダ キウイ	きな粉 鶏肉 牛乳 スキムミルク ク ツナ	パン 油 砂糖 じゃが芋 バター 小 麦粉 ホワイトソース ドレッシング	玉葱 人参 いんげん ブロッコリー カリフラワ ー コーン キウイ	861	37.9	39.3	2.9	×
24 (土)	肉糸炒 麺 (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 カニ風味かまぼこ 飲むヨーグルト	中華麺 油 砂糖 片栗粉 ごま油 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 キャベツ	714	29.6	19.9	3.4	○
26 (月)	ご飯 味噌汁 ポークソテー かぼちゃのピリ辛 そばろあんかけ カルシウムウエハース	豚肉 チーズ 鶏肉	米 油 ケチャップ じゃが芋 片栗粉 カルシウムウエハース	なめこ キャベツ 長葱 パセリ 南瓜 玉葱 生姜	733	31.9	18.2	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						
27 (火)	ライス コーンチャウダー 白身魚のディアブル風 ミニサラダ オレンジ	牛乳 白身魚 ベーコン チーズ 卵	米 じゃが芋 バター 油 小麦粉 パン粉 ドレッシング	コーン 人参 玉葱 ブロッコリー キャベツ クリームコーン オレンジ	777	32.0	21.0	2.7	×
28 (水)	ご飯 かき玉汁 揚げ鶏の甘酢ソース 厚揚げと根菜の煮物	卵 鶏肉 厚揚げ	米 片栗粉 油 ごま 油 砂糖	玉葱 絹さや 長葱 キャベツ もやし 筍 ごぼう 蓮根 人参 干椎茸 いんげん	792	30.1	29.5	2.8	○
29 (木)	さつまいご飯 味噌汁 鯖のごまソース焼き 油揚げと豆のサラダ *十三夜 献立*	鯖 かつお節 油揚げ 大豆	米 さつまいご ごま 砂糖 ごま油	玉葱 ナス 生姜 小松菜 キャベツ 胡瓜 人参 枝豆	707	29.3	20.3	3.0	○
30 (金)	キムチ炒飯 牛肉と大根のスープ ほうれん草ともやしのナムル 牛乳	焼豚 卵 牛肉 厚揚げ 牛乳	米 油 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま	白菜キムチ 青葱 大根 いんげん 長葱 ほうれん草 人参 もやし	711	28.8	24.1	3.5	○
31 (土)	スパゲッティミートソース シーザーサラダ プーチュークリーム 	豚肉 大豆 チーズ 鶏肉	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 シュークリーム	玉葱 しめじ セロリ 人参 にんにく 生姜 キャベツ 胡瓜 ブロッコリー	775	33.4	23.6	2.9	×

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。





ごぼうを食べましょう！



ごぼうはユーラシア大陸北部が原産で、平安時代に中国から薬草の一つとして渡来したといわれています。独特の香りと歯ごたえをもち、古くから親しまれている野菜ですが、日本と韓国以外で食べている国はほとんどないようです。

ごぼうには、難消化性多糖類の「イヌリン」や食物繊維の「セルロース」が豊富に含まれており、便秘の解消や整腸作用、動脈硬化や血糖値上昇の予防などに効果があります。

ごぼう特有の香り成分は表皮に近い部分に多く含まれています。そのため、皮はむかずに、包丁の背で軽くこそげる、またはたわしでこすり取るようにします。この香り成分は水溶性ですから、日常の調理でこの香りを失わないようにするには、水に浸けすぎないことが大事です。しかし、ごぼうはアクが強いので、切り口が直ぐに褐色に変色してしまいます。ごぼうにはアク成分であるタンニン系のポリフェノール化合物が含まれており、これが空気に触れると酸化がすすみ、褐変するのです。褐変させないためには、切る端から水に浸けて空気を遮断します。昔のごぼうは浸け水が真っ黒になるほどアクが強かったのですが、最近のごぼうはあまりアクが強くないので、長く水に浸ける必要はありません。

ごぼうのアク成分である「ポリフェノール」にはにおいを消す効果があるので、肉や魚と一緒に調理することが多く、相性も良いのです。

10月

今月の献立から

根菜のごま風味汁



材 料	4 人 分
大 根	8 0 g
ご ぼ う	5 0 g
人 参	2 0 g
里 芋	8 0 g
ご ま 油	大 ½
だ し 汁	5 0 0 m l
味 噌	大 1 ½ (22g)
青 ネ ギ	2 0 g
す り ご ま	大 1 ½ (12g)

作り方

- ① 大根と人参は皮をむき、いちよう切りにする。
- ② ごぼうはささがきにして、さっと水に浸けてアクを取る。
- ③ 里芋は皮をむき、5ミリの輪切りにする。
- ④ 青ネギは小口切りにする。
- ⑤ 鍋にごま油を入れ、青ネギ以外の野菜と里芋を炒める。野菜に油がまわったら、だし汁を加えて、材料が軟らかくなるまで煮る。
- ⑥ 最後に、味噌、すりごま、青ネギを加える。

☆根菜はかぶやレンコン、じゃが芋等々、何を使っても美味しく作れます。

厚揚げ豆腐や木綿豆腐、青菜を加えれば、たんぱく質やビタミン豊富な一品に。

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
72kcal	2.4g	66mg	0.9mg	0.8g

