

会食のしおり



2021年7月献立予定 No.415

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

7月

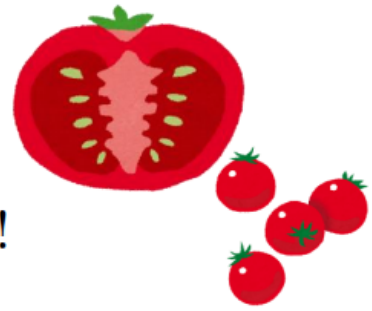
日	献立名	材料と体内での働き			栄養量				箸
		血や肉になるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー	たん白質	脂質	食塩相当量	
					kcal	g	g	g	
1 (木)	ご飯 根菜のごま風味汁 豚肉の野菜あんかけ キャベツと豆の辛し マヨネーズ和え オレンジ	豚肉 ミックス豆 チーズ	米 里芋 ごま油 ごま 片栗粉 油 砂糖 マヨネーズ ドレッシング	小松菜 人参 蓮根 生姜 ピーマン 赤パプリカ 玉葱 キャベツ コーン オレンジ	763	28.1	25.6	2.5	○
2 (金)	ご飯 オクラと豆腐の中華スープ 揚げ魚のチリソース 三色ナムル ジョア	豆腐 ホキ 鶏肉	米 片栗粉 油 ケチャップ ごま油 砂糖	オクラ 長葱 生姜 にんにく 青梗菜 ほうれん草 人参 もやし	766	34.4	21.4	2.5	○
3 (土)	会食なし								
5 (月)	ご飯 鶏ごぼう汁 鮭のバターしょうゆ焼き じゃが芋のそぼろ煮 カルシウムヨーグルト	鶏肉 鮭 豚肉 ヨーグルト	米 油 バター じゃが芋 砂糖	しめじ ごぼう 青葱 小松菜 人参 玉葱 生姜 いんげん	760	38.1	16.7	3.0	○
6 (火)	ご飯 冬瓜の中華スープ 鶏肉とナッツの炒め物 彩中華サラダ カルシウムウエハース	ベーコン 鶏肉 ハム 錦糸卵	米 ごま油 片栗粉 油 砂糖 カシューナッツ カルシウムウエハース	冬瓜 干椎茸 玉葱 ピーマン 筍 もやし 青梗菜	796	26.1	25.2	2.9	○
7 (水)	夏野菜カレー 星形コロッケ オクラの ごまドレッシングサラダ 七夕フルーツポンチ *七夕 献立*	豚肉 スキムミルク チーズ	米 油 コロッケ トマトピューレ ケチャップ マヨネーズ ごま 砂糖 杏仁豆腐	玉葱 人参 茄子 ピーマン にんにく 生姜 オクラ 赤パプリカ キャベツ コーン フルーツカクテル	878	24.0	29.9	3.4	×
8 (木)	ご飯 小松菜の味噌汁 豚肉の生姜焼き 南瓜の甘煮	油揚げ 豚肉	米 砂糖 油	小松菜 長葱 玉葱 生姜 キャベツ 人参 南瓜	738	24.6	22.5	2.6	○
9 (金)	ライス コンソメスープ タンドリーチキン 温野菜サラダ アセロラゼリー	ベーコン 鶏肉 ヨーグルト	米 マヨネーズ 油 じゃが芋 ドレッシング ケチャップ ゼリー	キャベツ セロリ 人参 にんにく ブロccoli アスパラ カリフラワー	728	28.5	24.0	3.3	×
10 (土)	海老と小松菜の あんかけ焼きそば 豆苗の中華和え 原宿ドッグ	海老 豚肉	中華麺 油 片栗粉 砂糖 ごま油 ラー油 ごま 原宿ドッグ	キャベツ 小松菜 干椎茸 生姜 にんにく 豆苗 もやし 木耳	709	28.1	26.2	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	たん白質	脂質	食塩相当量	
					kcal	g	g	g	
12 (月)	ご飯 豚汁 鯖の煮つけ わかめの酢の物	豚肉 鯖 しらす	米 里芋 油 砂糖	しいたけ 人参 ごぼう こんにゃく 生姜 いんげん 胡瓜 わかめ もやし 青葱	720	30.0	22.4	2.6	○
13 (火)	ご飯 酸辣湯 豚肉と厚揚げの味噌炒め ツナとほうれん草の中華和え	鶏肉 卵 厚揚げ 豚肉 ツナ	米 ラー油 片栗粉 油 ごま油 砂糖 ごま	木耳 青葱 キャベツ ピーマン 赤パプリカ 長葱 にんにく 生姜 ほうれん草 もやし 胡瓜 人参	735	27.6	25.1	3.4	○
14 (水)	ライス カレー風味のシーフード コンソメスープ 鮭の香味焼き アーモンドサラダ 牛乳	シーフードミック ス 鮭 牛乳	米 油 バター じゃが芋 マカロニ アーモンド ドレッシング	いんげん 人参 玉葱 マッシュルーム 生姜 にんにく 小松菜 ブロッコリー コーン	744	36.4	18.0	2.1	×
15 (木)	チーズバーガー トマトのクリームスープ グリーンサラダ バナナ	鶏肉 牛乳 スキムミルク チーズ	パン 油 パン粉 砂糖 ケチャップ じゃが芋 バター 小麦粉 ドレッシング	玉葱 キャベツ トマト しめじ アスパラ ブロッコリー コーン バナナ	722	32.5	33.2	3.7	×
16 (金)	ご飯 なめこと豆腐の味噌汁 鶏肉のから揚げ (野菜ソテー) 春雨サラダ *6-A 考案*	豆腐 鶏肉 卵 ハム かに風味かまぼこ	米 小麦粉 油 春雨 砂糖 ごま油 	生姜 にんにく なめこ 青葱 キャベツ 小松菜 もやし 青梗菜	—	—	—	—	○
17 (土)	会食なし								
19 (月)	ターメリックライス チリコンカーネ クラッカーサラダ すいか	大豆 豚肉 ツナ チーズ	米 油 小麦粉 ケチャップ クラッカー ー ドレッシング マヨネーズ	玉葱 人参 生姜 にんにく トマト いんげん 胡瓜 ブロッコリー コーン レモン すいか	737	29.9	20.4	2.8	×

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。





トマトの季節です！

夏野菜の代表ともいえる、トマトの季節がやってきました！現在はハウス栽培により1年中手に入りますが、「露地栽培」のトマトが出回ると、本格的な夏を感じさせます。

イタリアやスペイン、といった地中海原産を想像させますが、トマトの原産は中南米のアンデス高原だといわれています。15世紀の新大陸発見の頃にメキシコからヨーロッパに伝えられ、日本に入ったのは江戸時代、17世紀ごろに長崎に渡来しました。最初は観賞用でしたが、明治時代に食用となり、本格的に栽培が始まったのは昭和になってからです。

トマトは栽培品種がとても多く、ピンク系品種の主流は「桃太郎」で、皮が薄く生食に向いています。特殊な栽培法で糖度を高めた「フルーツトマト」や、お弁当などに便利な「ミニトマト」、ゼリー部分が少なく加熱料理に向いている「サンマルツァーノ」など、多種多様です。

ヨーロッパでは「トマトが赤くなると医者が青くなる」という有名なことわざがあるほど、様々な栄養分が含まれています。中でも赤い色のもと「リコピン（リコペン）」は、有害な活性酸素の働きを抑える強い抗酸化作用があり、動脈硬化を予防し、老化やがんの発生に対しても効果があると考えられています。美肌効果が期待できるビタミンCや血圧低下作用があるカリウム、食物繊維のペクチン、疲労回復効果のクエン酸…などなど、様々な栄養分が豊富に含まれています。

うまみ成分の「グルタミン酸」も豊富に含まれています。果肉よりも種の周りのゼリー成分に多く含まれます。皮も種も残すことなく召し上がってください。

熱中症 予防



7月

今月の献立から

トマトクリームスープ



材 料 6人分

スライスベーコン	3枚
玉ねぎ	100g
人参	50g
バター	8g
サラダ油	8g
小麦粉	6g
牛乳	300mL
コンソメキューブ	1コ
水	150mL
カットトマト(缶詰)	500g
塩	少々
オレガノ(あれば)	少々

作り方

- ① ベーコン、玉ねぎ、人参は1cm角の色紙切りにする。
- ② 鍋にバターとサラダ油を熱し、①をしんなりするまで炒める。弱火にしてから小麦粉を加え、粉っぽさがなくなるまで炒める。火から下ろし、牛乳を一度に加えてよく混ぜる。
- ③ 中火にかけ混ぜながら煮たったら、コンソメと水、カットトマトを加え、煮立ち過ぎないように気をつけ、塩で味を調える。あれば、オレガノを加える。

1人分あたり

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	塩分
98kcal	3.5g	68mg	0.3mg	0.8g

