

会食のしおり



2021年10月献立予定 No417

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 (金)	ご飯 清汁 豚肉の味噌煮け焼き 蓮根サラダ	豚肉 ツナ	米 麴 油 ごま マヨネーズ ドレッシ ング	小松菜 もやし 蓮根 人参 いんげん	701	27.3	25.6	2.6	○
2 (土)	キムチご飯 わかめスープ 回鍋肉 ナムル *6-B 考案*	豚肉	米 ごま油 片栗粉 ごま 砂糖 油	人参 生姜 わかめ 長葱 キャベツ 赤ピーマン にんにく 小松菜 もやし	—	—	—	—	○
4 (月)	ご飯 味噌汁 豚肉の香り炒め かぼちゃのピリ辛 そぼろあんかけ カルシウムウエハース	豚肉 豆腐 鶏肉	米 油 ケチャップ 片栗粉 カルシウムウ エハース	なめこ 長葱 ピーマン にんにく 南瓜 玉葱 生姜	790	29.8	26.5	2.3	○
5 (火)	パン 鶏肉のクリームシチュー 白身魚のフライ アーモンドサラダ	鶏肉 白身魚 牛乳 スキムミルク	パン じゃが芋 バター 油 パン粉 小麦粉 アーモンド ドレッシング	レーズン 人参 玉葱 ブロッコリー キャベツ 胡瓜 コーン	746	31.7	28.1	3.2	×
6 (水)	ご飯 小松菜と卵のスープ 鶏肉のチリソース もやしと海藻のサラダ 原宿ドッグ	卵 鶏肉 カニ風味かまぼこ	米 片栗粉 ごま油 砂糖 ケチャップ 油 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 もやし 海藻ミックス	776	27.2	27.7	3.3	○
7 (木)	オムライス コンソメスープ 花野菜サラダ 飲むヨーグルト	鶏肉 ツナ 卵 飲むヨーグルト	米 ケチャップ 油 バター ドレッシング	ミックベジタブル 人参 玉葱 しめじ キャベツ ブロッコリー カリフラワ ー	767	26.9	18.7	2.5	×
8 (金)	ご飯 具だくさん味噌汁 鯉の磯焼き ごぼうのきんぴら フルーツヨーグルト	豆腐 鯉 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 生姜 青海苔 もやし 小松菜 梅干し ごぼう 人参 枝豆	749	32.8	21.4	2.4	○
9 (土)	ビビンバ丼 中華風コーンスープ ドーナツ オレンジジュース *6-C 考案*	豚肉 卵	米 ごま油 ごま 片栗粉 ドーナツ ジュース	にんにく 生姜 もやし ほうれん草 人参 コーン クリームコーン	—	—	—	—	×
11 (月)	ご飯 味噌汁 鮭の南蛮煮け 切干大根の煮物	油揚げ スキムミル ク 鮭 さつま揚げ	米 片栗粉 油 砂糖	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	698	30.2	16.8	2.6	○

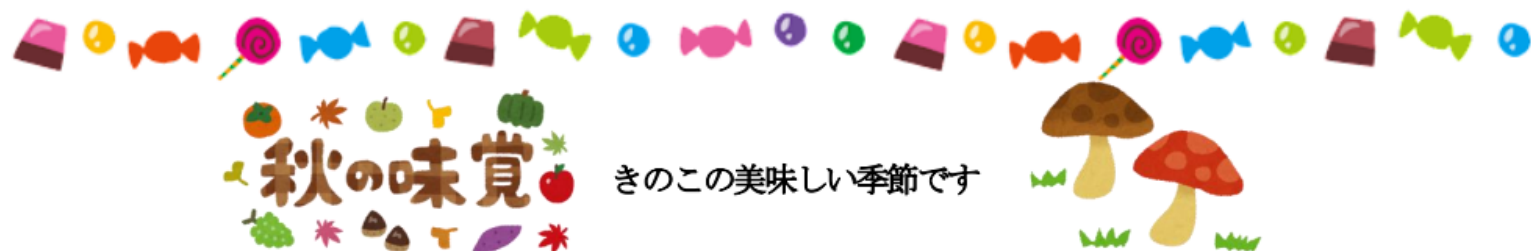


日	献立名	材 料 と 体 内 で の 働 き			栄 養 量				箸
		血や肉になるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー	たん白質	脂質	食塩相当量	
					kcal	g	g	g	
12 (火)	ご飯 中華風卵スープ 豚肉の炒め物 青梗菜の中華風和え物 カルシウムヨーグルト	卵 鶏肉 豚肉 ヨーグルト	米 ごま油 砂糖 油 ピーナッツ	木くらげ にら 玉葱 人参 ビーマン 生姜 にんにく 青梗菜 もやし	781	31.4	29.0	2.6	○
13 (水)	きのこご飯 清汁 鰯のごま味噌煮 蓮根の煮物 きな粉白玉	油揚げ 豆腐 鯖 鶏肉 きな粉	米 砂糖 ごま 油 白玉粉	しめじ 干椎茸 人参 わかめ みつば 生姜 青梗菜 蓮根 こんにゃく 枝豆	861	37.0	26.7	3.6	○
14 (木)	チーズハンバーグカレー ツナサラダ リンゴジュース	鶏肉 ツナ チーズ	米 パン粉 砂糖 じゃが芋 油 ケチャ ップ トマトピューレ ドレッシング ジュース	玉葱 人参 にんにく 生姜 キャベツ コーン 赤パプリカ ブロッコリー	848	24.7	23.7	3.4	×
15 (金)	親子丼 春雨サラダ シュールローレケーキ *5-A 考案*	鶏肉 なんと ハム 錦糸卵	米 砂糖 春雨 ごま油 シューロール ケーキ	玉葱 三つ葉 人参 青梗 菜 もやし	—	—	—+	—	○
16 (土)	会食なし								
18 (月)	代休								
19 (火)	ご飯 根菜のごま風味汁 和風ハンバーグ 五目豆	鶏肉 大豆 かまぼこ	米 ごま油 里芋 ごま 小麦粉 パン粉 砂糖 片栗粉 油	ごぼう 人参 青葱 玉葱 大根 いんげん 赤パプリ カ 蓮根 干椎茸	700	24.7	22.9	3.3	○
20 (水)	ご飯 冬瓜のもずくスープ 鶏肉とナッツの炒め物 ごぼうともやしの中華風 からしあえ	鶏肉	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 カシューナッ ツ ごま	冬瓜 もずく 長葱 玉葱 赤パプリカ ビーマン 筍 ごぼう もやし 人参	706	24.9	24.3	2.9	○
21 (木)	ご飯 けんちん汁 竹輪とはんぺんの磯辺揚げ 胡瓜とわかめのごま酢和え	豆腐 竹輪 はんぺん かつお節 かまぼこ	米 里芋 小麦粉 ごま油 砂糖 油 ごま	人参 こんにゃく 椎茸 青葱 青海苔 小松菜 胡瓜 わかめ もやし	714	24.4	18.9	3.1	○
22 (金)	ライス ミネストローネ 鮭のバターレモンソース 小松菜とコーンのソテー 牛乳	ベーコン ミックス豆 鮭 牛乳	米 じゃが芋 油 小麦粉 オリーブ油 バター	玉葱 キャベツ トマト レモン 小松菜 コーン	776	32.0	26.5	2.5	×
23 (土)	きな粉揚げパン コンソメスープ チキンのディアブル風 シーザーサラダ 飲むヨーグルト *5-B 考案*	きな粉 鶏肉 ベーコン チーズ 飲むヨーグルト	パン 油 砂糖 小麦 粉 パン粉 クルトン ドレッシング	玉葱 人参 大根 ほうれん草 にんにく キャベツ 胡瓜 ブロッコ リー	—	—	—	—	×
25 (月)	カレースパゲッティ ポテトサラダ ココアワッフル	豚肉 大豆 ハム スキムミルク	スパゲッティ 油 小麦粉 ケチャップ トマトピューレ じゃ が芋 ドレッシング マヨネーズ ココアワッフル	玉葱 しめじ 人参 いんげん にんにく 生姜 胡瓜	785	28.9	23.7	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	エネルギー	たん白質	脂質	食塩相当量	
					kcal	g	g	g	
26 (火)	ご飯 里芋のスープ 豚肉と白滝のチャブチェ風 青菜のピーナッツ和え	豚肉	米 里芋 油 片栗粉 ごま油 砂糖 ごま ピーナッツ ピーナッツバター	えのき 絹さや 玉葱 赤パプリカ 干椎茸 ニラ 白滝 にんにく 小松菜 人参 もやし	724	27.5	25.4	3.1	○
27 (水)	ライス ミートボールのとトマト煮込み ミックスサラダ オレンジジュース	ミートボール チーズ ハム	米 じゃが芋 油 バター ケチャップ ドレッシング ジュース	玉葱 人参 ブロッコリー トマト キャベツ 胡瓜	778	23.4	20.8	2.4	×
28 (木)	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	784	29.5	29.0	2.7	○
29 (金)	さつま芋ご飯 味噌汁 鯖の煮つけ 油揚げと豆のサラダ	鯖 大豆 油揚げ かつお節	米 さつま芋 ごま 砂糖 油	大根 大根の葉 生姜 ピーマン キャベツ 胡瓜 人参 枝豆	703	29.2	19.8	3.1	○
30 (土)	きのこたっぷりハヤシライス かぼちゃと花野菜のソテー プチシュークリーム	豚肉 ベーコン チーズ	米 油 バター ケチ ャップ トマトピュー レ シュークリーム	玉葱 にんにく 人参 しめじ 椎茸 マッシュル ーム 南瓜 ブロッコリー カリフラワー	757	26.4	26.5	2.6	×

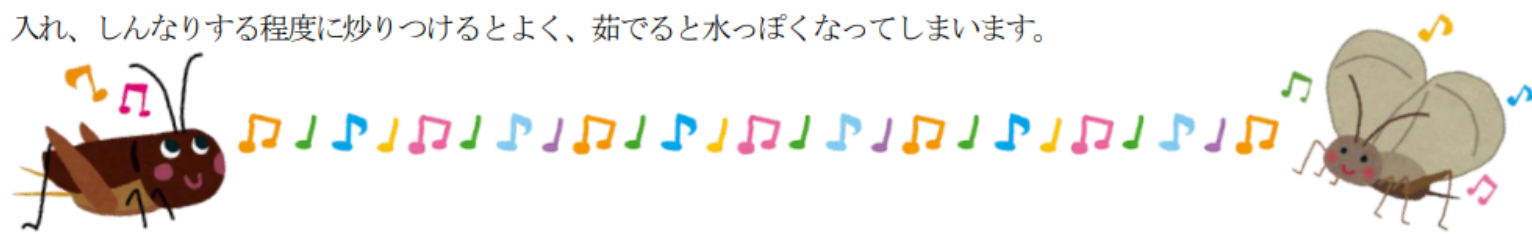
都合により材料を変更する場合があります。ご了承ください。



「香りまつたけ、味しめじ」というように、きのこは、香りがよい、味がよい、歯触りや舌触りがよいなど、それぞれが食味上の特徴をもっています。その特徴は他の食材にはない特異な性質で、材料に取り入れると、料理の幅が広がるでしょう。天然のきのこは9月から11月ごろに旬を迎えるものが多く、日本には4000種類ものきのこが自生しているとされます。このうち食用にしているのはおよそ120種、また日常よく利用されるのは栽培が可能な10種類ほどです。きのこはおいしいだけでなく、豊富に含まれる食物繊維やβグルカンの効果で、整腸作用や免疫力アップ、アレルギーの予防・改善効果も期待されています。

きのこは古くから世界中で食されていたことが様々な書物から分かっています。日本でも、縄文土器にキノコ型のものがあることから、ずっと食されてきたものと考えられています。江戸時代には椎茸の人工栽培もおこなわれており、人々の食生活に深く関わってきたことがうかがえます。

きのこの上手な調理は、きのこが持つそれぞれの特徴をいかすことです。松茸やこうたけなど香りが身上のきのこは、出来たての熱いうちに、できれば蓋付きの器を使って供するのがコツです。香りは温度が高いほどよくたち、時間とともに弱まってきますから、蓋裏の空間に香りを溜めておくのです。しゃきとしたえのきたけやきくらげは歯触りがおいしく、それを生かすには加熱し過ぎないこと。なめこはぬめりの舌触りが特徴で、ぬめりの好き嫌いに応じて、洗い方を加減するとよいでしょう。和え物や浸し物では、えのきたけ、しめじ、まいたけなど種々のきのこを使いますが、下ごしらえは、鍋に少量の酒を入れ、しんなりする程度に炒りつけるとよく、茹でると水っぽくなってしまいます。





10月

今月の献立から

きのこたっぷりハヤシライス

材 料	4 人 分
豚肩肉スライス	250g
塩	小 ½
こしょう	少々
小麦粉	大 1
油	大 ½
しめじ	1 パック
椎茸	40g
マッシュルーム	80g
玉ねぎ	1 個
にんにく	1 かけ
油	大 ½
水	800ml
【調味料】	
ハヤシフレーク	60g
ケチャップ	大 1
トマトピューレ	25g
ウスターソース	小 1
赤ワイン	大 1
ローリエ	1 枚

作り方

- ① 肉は 2 cm 幅の棒状に切って塩、胡椒をし、小麦粉をまぶして油で炒めて皿にとっておく。
- ② しめじは石づきを取り、小房に分ける。椎茸、マッシュルームも石づきをとり、1 cm 厚さに切る。玉ねぎは 1 cm 厚さのくし切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、玉ねぎ、きのこ類の順に炒める。玉ねぎがしんなりしたら水と【調味料】を入れ、一煮たちした後に①を加えて、5 分程煮込む。最後に塩・こしょうで味を整える。
- ④ 器にご飯を盛り、③をかける。

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
584kcal	20.1g	26mg	1.6mg	1.9g

