



会食のしおり



2022年7月献立予定 No.426
 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)	ミートソーススパゲッティ ミックスサラダ ストロベリーパパロア	豚肉 大豆 鶏肉 チーズ	スパゲッティ 油 小麦粉 ケチャップ トマトピューレ ドレッシング パパロア	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	824	35.6	23.6	3.0	×
2 (土)	会食なし								
4 (月)	ご飯 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	○
5 (火)	ご飯 豚汁 鯖の味噌煮 花野菜のごま和え	豚肉 鯖 カニ風味かまぼこ	米 里芋 油 砂糖 ごま	椎茸 人参 ごぼう こんにゃく 青葱 生姜 いんげん ブロッコリー カリフラワー	773	32.7	26.7	3.3	○
6 (水)	ライス チャウダー タンドリーチキン ハムとキャベツのサラダ	ベーコン 牛乳 スキムミルク 鶏肉 ヨーグルト ハム	米 じゃが芋 バター 油 小麦粉 マヨネーズ ケチャップ ドレッシング	人参 玉葱 にんにく いんげん キャベツ コーン	805	29.9	29.4	2.4	×
7 (木)	夏野菜カレー アスパラの 胡麻ドレッシングサラダ 七夕ゼリー	豚肉 スキムミルク チーズ	米 油 トマトピューレ ケチャップ ドレッシング ゼリー	玉葱 人参 茄子 ピーマン にんにく 生姜 アスパラ 赤パプリカ キャベツ コーン	791	21.8	26.8	2.8	×
8 (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 飲むヨーグルト	豆腐 白身魚 鶏肉 飲むヨーグルト	米 片栗粉 油 ごま油 砂糖 ケチャップ	オクラ 長葱 生姜 にんにく キャベツ 玉葱 青梗菜 人参 もやし	729	31.8	15.3	2.8	○
9 (土)	海老と小松菜の あんかけ焼きそば 豆苗の中華和え 飲むヨーグルト	エビ 豚肉 飲むヨーグルト	中華麺 油 片栗粉 ごま油 ラー油 砂糖 ごま	キャベツ 小松菜 干椎茸 生姜 にんにく 豆苗 もやし 木耳	715	30.5	20.5	3.0	○
11 (月)	ライス カレー風味のコンソメスープ 鶏肉のマーマレード焼き	ベーコン 鶏肉	米 じゃが芋 マカロニ バター 油 ドレッシング	いんげん 人参 玉葱 マッシュルーム にんにく 生姜 キャベツ	756	25.6	23.7	2.5	×



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						
	アーモンドサラダ カルシウムウエハース		アーモンド マーメレードジャム カルシウムウエハース	ブロッコリー コーン					
12 (火)	ご飯 豆腐と卵の中華スープ 回鍋肉 ツナとほうれん草の中華和え	豆腐 卵 豚肉 ツナ	米 片栗粉 油 ごま油 砂糖 ごま	キャベツ 青梗菜 長葱 にんにく 生姜 ほうれ ん草 もやし 人参	719	31.3	26.0	3.4	○
13 (水)	ご飯 鶏ごぼう汁 鱈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 鱈 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	○
14 (木)	ご飯 冬瓜のスープ 春巻き 揚げシュウマイ 彩中華サラダ カルシウムウエハース	ベーコン 春巻き 焼売 ハム 錦糸卵	米 ごま油 砂糖 油 カルシウムウエハース	冬瓜 干椎茸 さやえんどう もやし 青梗菜	796	26.1	25.2	2.9	○
15 (金)	チーズハンバーガー 鶏肉とトマトのクリームスープ ほうれん草のソテー リンゴジュース	鶏肉 牛乳 スキムミルク チーズ ベーコン	パン パン粉 砂糖 ケチャップ じゃが芋 油 バター 小麦粉 リンゴジュース	玉葱 トマト しめじ ほうれん草 ミックスベ ジタブル	739	34.3	37.2	3.8	×
16 (土)	会食なし								
18 (月)	海の日								
19 (火)	大豆ミートのタコライス風 チーズ入りサラダ すいか	豚肉 大豆 チーズ	米 油 ケチャップ ドレッシング マヨネーズ	玉葱 ピーマン 生姜 にんにく トマト キャベツ ブロッコリー コーン すいか	712	26.7	20.1	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。



7月

今月の献立から



大豆ミートのタコライス風

材 料 4人分

《ライス》

米 2 合 (300g)

《タコミート》

豚ひき肉 150g

大豆ミート (戻し) 150g

玉ねぎ 中 1 個分 (約200g)

にんじん 80g

ピーマン 40g

油 小 2

おろし生姜 2g

おろしにんにく 2g

調味料

ケチャップ 大 1

ウスターソース 大 1

中濃ソース 大 1

チリパウダー 小 1/2

塩 小 1/3

こしょう 少々

水 50ml

レタス 約 8 枚分 (千切り)

トマト 中 1 個 (角切り)

ダイスチーズ 大 2

作り方

《タコミート》

- ① にんじん、玉ねぎ、ピーマンはみじん切りにしておく。
- ② 鍋に油、生姜、にんにくを入れて熱し、香りが出たら、豚ひき肉、大豆ミート、にんじん、玉ねぎ、ピーマンを加えて炒める。
- ③ ②に調味料を加え、汁気がほぼなくなるまで炒める。
- ④ 盛り付け用のレタスは千切り、トマトは角切りにする。
- ⑤ お皿にご飯を盛り、レタス、④のタコミート、トマト、ダイスチーズの順に乗せる。

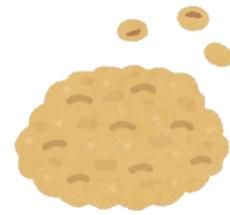
一人分あたり

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量
552Kcal	19.3g	55mg	2.4mg	1.4g





大豆ミートをご存知ですか？



最近話題の大豆ミート。植物性代替肉の代表として注目されています。

もともと、ベジタリアンやヴィーガンといった菜食主義の方向けの食品としてのイメージが強かったのですが、近年は健康食として人気が出ています。

大豆ミートの原料は、その名の通り「大豆」です。油分を絞った大豆に熱や圧力を加えて繊維状にし、乾燥させて肉のような食感に加工しています。

市販されている大豆ミートは、水やお湯で戻す「乾燥タイプ」が一般的ですが、すぐに使える「レトルトタイプ」や「冷凍タイプ」もあり、長期保存が可能です。また、形状は「ミンチ」「フィレ」「ブロック」の3タイプがあります。

大豆ミートの特長は何とんでも栄養価です。大豆はもともと「畑のお肉」と呼ばれるほど高たんぱくです。製造過程で油分を取り除いているため、脂肪はほとんど含まれません。また、コレステロールも含まれていません。ビタミンやカルシウム、食物繊維が豊富です。そのほか、ポリフェノールの一種である「大豆サポニン」、女性ホルモンと同じ効果のある「大豆イソフラボン」も多く含まれています。

大豆ミートの形状や製造メーカーによって多少差はありますが、「乾燥タイプ」を戻すと約4倍になります。そこから栄養価を計算すると、エネルギー量（カロリー）は牛ひき肉の3分の1、鶏ひき肉の2分の1程度になります。また、脂質は、なんと牛ひき肉の30分の1、鶏ひき肉の17分の1！低カロリー、高たんぱくと言われるゆえんです。ややパサついた食感になりやすいので、レトルトタイプのものには味付けがされていたり、油分が加えられているものもありますので、表示をよく見て使用しましょう。

乾燥タイプのものを戻しただけだと、やや大豆特有の香りが気になるかもしれません。そのため、下味をつけたり、煮込んだりする料理に向いています。冷めても油分が固まることがないので、お弁当のおかずなどにもお勧めです。

