



会食のしおり



2022年9月献立予定 No.427

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		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						
1 (木)	秋野菜カレー コロコロサラダ リンゴジュース	鶏肉 スキムミルク ミックス豆 チーズ	米 油 里芋 ドレッシング ジュース	茄子 しめじ 蓮根 人参 玉葱 にんにく 生姜 コーン 赤パプリカ キャベツ	868	26.3	27.9	2.6	×
2 (金)	ご飯 味噌汁 鶏肉のガーリック焼き レンコンと豚肉の炒め煮 カルシウムウエハース	鶏肉 豚肉	米 油 砂糖 ごま油 カルシウム ウエハース	えのき さやえんどう ほ うれん草 もやし レンコ ン 長葱 人参 こんにゃ く にんにく いんげん	729	28.6	21.3	3.2	○
3 (土)	ジャージャー麺 ツナサラダ プチシュークリーム *6A リクエスト*	豚肉 大豆 ツナ	中華麺 油 ごま油 片栗粉 ドレッシン グ マヨネーズ シュークリーム	玉葱 人参 椎茸 いんげ ん あさつき キャベツ ブロッコリー	-	-	-	-	○
5 (月)	ご飯 味噌汁 ハンバーグ和風 ケチャップソース 和風春雨サラダ	油揚げ 鶏肉 カニ風味かまぼこ	米 パン粉 小麦粉 ケチャップ 油 春雨 ドレッシング	玉葱 大根 大根の葉 ミックスベジタブル キャベツ 小松菜 もやし	723	27.9	19.9	3.4	○
6 (火)	ご飯 きのこの鶏湯 鯖のから揚げ 冬瓜と鶏肉の中華煮 カルシウムウエハース	豆腐 鯖 鶏肉 卵	米 片栗粉 油 ごま油 ごま 砂糖 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 もやし 冬瓜 いんげん	777	32.7	28.7	2.8	○
7 (水)	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 卵 ツナ 飲むヨーグルト	米 ケチャップ パ ター 油 ドレッシ ング	ミックスベジタブル キャ ベツ 人参 玉葱 ブロッ コリー カリフラワー	773	27.5	18.7	2.5	×
8 (木)	ご飯 すまし汁 豚肉の香味焼き わかめのごま酢和え	麩 豚肉 かまぼこ	米 油 砂糖 ごま	ほうれん草 玉葱 しそ にんにく キャベツ 黄パ プリカ わかめ もやし 胡瓜	703	26.7	22.0	2.1	○
9 (金)	栗ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き 里芋の煮っころがし きな粉白玉 ※十五夜 メニュー	鯖 鶏肉 きな粉	米 栗 ごま 里芋 油 砂糖 白玉粉	玉葱 小松菜 大根 こんにゃく いんげん	846	33.0	22.6	3.8	○
10 (土)	ミートソーススパゲッティ シーザーサラダ 飲むヨーグルト	豚肉 大豆 チーズ ベーコン 飲むヨーグルト	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	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 コーン	788	32.8	18.5	2.7	×

お月見



日		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		
					kcal	g	g	g	
12 (月)	ご飯 中華風トマトスープ 四川豆腐 海藻の中華サラダ フルーツヨーグルト	厚揚げ 豚肉 ヨーグルト	米 油 片栗粉 砂糖 ごま油 ラー油 ごま	トマト 椎茸 玉葱 筍 小松菜 長葱 にんにく 生姜 もやし 海藻ミックス 小松菜	674	26.2	21.1	2.6	○
13 (火)	青菜としらすのご飯 味噌汁 鶏肉のはちみつ焼き ほうれん草とツナのごま和え	しらす 豆腐 鶏肉 ツナ	米 はちみつ 油 砂糖 バター ドレ ッシング ごま	わかめ にんにく 生姜 南瓜 ほうれん草 もやし 人参	725	33.2	23.5	2.8	○
14 (水)	キムチご飯 卵スープ 揚げ餃子 棒棒鶏 *6-B 考案*	豚肉 卵 鶏肉 	米 油 砂糖 ごま 油 餃子 片栗粉 ごま ラー油	白菜キムチ 人参 生姜 小松菜 きゅうり 青梗菜 もやし にんにく 長葱	—	—	—	—	○
15 (木)	パン ジャム ミネストローネ 鶏肉のシトラスマリネ マカロニサラダ 牛乳	ベーコン ミックス 豆 鶏肉 ハム チ ーズ 牛乳	パン ジャム じゃ が芋 油 小麦粉 片栗粉 砂糖 マカ ロニ ドレッシング マヨネーズ	玉葱 キャベツ トマト 赤パプリカ 黄パプリカ レモン 胡瓜 人参 ブロッコリー	738	33.0	29.1	2.8	×
16 (金)	ご飯 五目汁 鯖の西京焼き きんぴらごぼう カルシウムウエハース	なると 鯖 かつお 節	米 里芋 ごま油 砂糖 カルシウムウ エハース	大根 椎茸 長葱 小松菜 ごぼう 人参 こんにゃく 枝豆	679	27.1	14.8	2.9	○
17 (土)	ハヤシライス 花野菜と卵のサラダ 飲むヨーグルト	豚肉 卵 飲むヨー グルト	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 カリフワ ー ブロッコリー	758	29.0	19.2	2.2	×
19 (月)	 敬老の日 ありがとう!								
20 (火)	麻婆豆腐丼 拌三絲 鉄分ウエハース	豆腐 豚肉 ハム	米 油 片栗粉 ご ま油 砂糖 鉄分ウ エハース	にんにく 生姜 長葱 椎茸 筍 もやし 小松菜 人参	681	25.2	18.0	2.5	○
21 (水)	ライス コーンスープ チキンカツ たっぷり野菜のソテー	牛乳 スキムミルク 鶏肉 ベーコン	米 パン粉 小麦粉 バター 油 ケチャ ップ	ブロッコリー 人参 アスパラ 黄パプリカ コーン	719	24.5	22.0	2.0	×
22 (木)	ご飯 豚汁 白身魚の味噌マヨネーズ焼き 高野豆腐と野菜の煮物 フルーツヨーグルト	豚肉 白身魚 高野 豆腐 ヨーグルト	米 里芋 ごま油 マヨネーズ ごま 砂糖	大根 青葱 にんにく ほ うれん草 椎茸 人参 さやえんどう	701	33.7	13.7	3.5	○
23 (金)	 秋分の日								
24 (土)	五目あなかけ焼きそば 青梗菜の中華風和え物 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 ごま油 片栗粉 ドレッシング	キャベツ 小松菜 人参 玉葱 筍 椎茸 ピーマン 青梗菜	841	32.6	32.6	3.5	○





日		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						
26 (月)	ご飯 かきたま汁 白身魚のフライ 肉じゃが	卵 厚揚げ 白身魚 豚肉	米 パン粉 小麦粉 油 片栗粉 じゃが 芋 砂糖	小松菜 ブロccoli 玉葱 人参 白滝 グリーンピース	749	25.2	19.1	2.6	○
27 (火)	焼豚炒飯 青梗菜ときくらげのスープ 中華風わかめサラダ 原宿ドッグ	なると 焼豚 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 木耳 人参 キャベツ 胡瓜 わかめ	725	24.8	25.6	3.6	○
28 (水)	パン ジャム コーンチャウダー ポークソテー ミモザサラダ	牛乳 豚肉 卵 チーズ	パン ジャム バタ ー 油 小麦粉 じゃが芋 ケチャッ プ ドレッシング	コーン 人参 玉葱 クリ ームコーン ほうれん草 人参 ブロccoli 胡瓜 キャベツ	746	37.3	32.5	3.7	×
29 (木)	ご飯 大根と豆腐の中華スープ 酢鶏 ナムル カルシウムウエハース	豆腐 鶏肉	米 ごま油 油 砂糖 片栗粉 小麦 粉ケチャップ ごま カルシウムウエハー ス	大根の葉 大根 玉葱 椎茸 赤パプリカ 黄パプリカ いんげん 小松菜 人参 もやし	699	26.8	19.3	2.5	○
30 (金)	三色丼 味噌汁 もやしと胡瓜の梅和え 飲むヨーグルト	鶏肉 かつお節 飲むヨーグルト	米 砂糖 油	生姜 ほうれん草 キャベツ なめこ もやし 胡瓜 小松菜 梅干し	766	34.4	17.8	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。

※今年は9月10日が十五夜ですが、日程の都合により9月9日に十五夜メニューを出します。



冬瓜のおいしい季節です

「冬の瓜」と書く冬瓜(とうがん)ですが、旬は夏です。夏に収穫して、冷暗所で保存すれば冬まで持つことから、この漢字が当てられたといわれています。

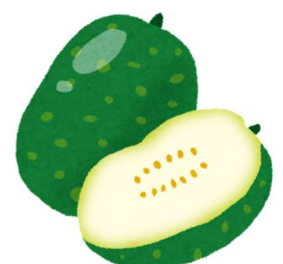
インド、東南アジアが原産といわれており、3世紀ごろに中国に伝わったようです。日本に伝来した時期ははっきりしていませんが、奈良時代や平安時代の書物に「冬瓜」「鴨うり(かもうり)」の表記があることから、5世紀ごろには伝わっていたと考えられています。

冬瓜は、95%が水分で、非常に低カロリーな野菜です。カリウムが多く含まれているので、体内のナトリウムを排泄し、利尿作用によりむくみを改善する効果が期待できます。

下処理は、ワタと種をスプーンでくり抜き、表皮をむいて1口大に切って、たっぷりのお湯で茹でます。表皮は、むき方によって見た目や食感が違います。厚めにむくと口当たりが良くなり、軟らかくなりやすいので、子供や高齢者には食べやすくなります。薄めにむくと皮の近くの緑色の部分が残りに、涼げな見た目になります。

保存するときは、丸のまま冷暗所で保管すると、長期間保存できます。カットされたもの時は、ワタと種を取り除き、断面にラップをして冷蔵庫で保存しましょう。

冬瓜は淡白な味でクセがないのと、火が通りやすく軟らかくなりやすいことから、小さい子供さんから高齢者の方まで、誰でも食べやすい野菜です。和・洋・中どんな味付けでも合うので、煮物や炒め物、あんかけ、みそ汁の具など、万能に使えます。美味しく食べて、暑い季節を乗り越えましょう。





今月の献立から



鶏肉と冬瓜の中華風煮物

材 料	4 人分
冬瓜	400g
鶏もも肉	200g
いんげん	60g
△【煮汁】	
酒	大 1
砂糖	大 1
しょうゆ	大 1
オイスターソース	大 1
塩	少々
顆粒鶏ガラスープ小	1/2
水	2 カップ
ごま油	大 1

作り方

- ① 冬瓜は、厚く皮をむいてから一口大の乱切りにして下茹でする。
- ② 鶏もも肉は、一口大に切る。
- ③ いんげんは、熱湯で色よく茹でる。
- ④ 鍋に△【煮汁】を入れて煮立て、①の冬瓜と②の鶏肉を入れる。煮立ったら弱火にし、落し蓋をして 15 分煮る。
- ⑤ 煮汁が少なくなるまで煮詰めたら、③を加える。最後にごま油を回し入れて火をとめる。

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
143kcal	7.7g	26mg	0.6mg	1.1g



夏バテ 予防

