



会食のしおり



2022年10月献立予定 No.428

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 (土)	和風カレースパゲッティ 野菜とカニかまの ごまマヨネーズ和え 牛乳	豚肉 大豆 カニ風味かまぼこ 牛乳	スパゲッティ 油 片栗粉 マヨネーズ ごま	玉葱 しめじ 人参 いんげん にんにく 生姜 焼きのり 小松菜 胡瓜 もやし	754	34.1	26.0	3.3	×
3 (月)	ご飯 具だくさん味噌汁 鱈の塩こうじ焼き ごぼうきんぴら	豆腐 鱈 豚肉	米 油 ごま 砂糖 ごま油	大根 大根の葉 小松菜 もやし 梅干 ごぼう 人参 枝豆	679	30.2	20.0	2.4	○
4 (火)	ご飯 けんちん汁 ちくわ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 卵 かつお節	米 里芋 ごま油 小麦粉 油 砂糖 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	698	22.3	18.7	2.6	○
5 (水)	ご飯 小松菜と卵のスープ 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 大根 青梗菜 海藻ミックス 人参	770	25.2	27.7	3.1	○
6 (木)	パン ジャム コンソメスープ スウェーデン風ミートボール ミックスサラダ リンゴジュース	ベーコン ミックス豆 ミートボール 牛乳 スキムミルク ハム チーズ	パン ジャム 油 小麦粉 バター ジャ が芋 ドレッシング ジュース	セロリ 白菜 玉葱 マッシュルーム ブロッコ リー キャベツ 胡瓜	837	30.7	32.4	4.0	×
7 (金)	さつまいご飯 味噌汁 鶏の香味焼き 白菜の煮ひたし 小豆白玉 *十三夜 献立*	鶏肉 油揚げ 小豆 	米 さつまいご ごま 砂糖 白玉粉	大根 大根の葉 生姜 長葱 しそ ピーマン 塩昆布 白菜 人参 いんげん	730	26.6	15.8	3.4	○
8 (土)	親子丼 小松菜のごま和え カルシウムヨーグルト	鶏肉 なたと 卵 ヨーグルト	米 ごま 砂糖	玉葱 三つ葉 小松菜 もやし 人参	722	27.9	17.3	3.4	○
10 (月)	 スポーツの日 								
11 (火)	ご飯 冬瓜ともずくのスープ 油淋鶏 ごぼうともやしの 中華風からし和え	鶏肉 卵	米 片栗粉 油 ごま油 砂糖 ごま	冬瓜 もずく 青葱 にんにく 生姜 長葱 キャベツ 玉葱 ごぼう もやし 人参	689	24.6	22.5	2.5	○
12 (水)	きのこご飯 すまし汁 鱈のごま味噌煮 南瓜のピリ辛そぼろあんかけ	油揚げ 豆腐 鱈 鶏ひき肉	米 砂糖 ごま 片栗粉	しめじ 椎茸 人参 わかめ 長葱 生姜 青梗 菜 南瓜 玉葱	794	33.7	25.5	3.4	○



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							
13 (木)	ハヤシライス 花野菜サラダ 牛乳	豚肉 牛乳	米 油 バター ケチャップ トマトピ ューレ ドレッシング	玉葱 にんにく 人参 しめじ マッシュルーム ブロッコリー カリフラワー	778	29.3	27.8	2.4	×	
14 (金)	鶏肉とほうれん草の クリームスパゲッティ コーンサラダ オレンジジュース	鶏肉 スキムミルク 牛乳 チーズ	スパゲッティ 油 ホワイトソース ドレッシング ジュース	玉葱 ほうれん草 コーン ブロッコリー キャベツ	765	29.9	21.6	2.4	×	
15 (土)	 聖徳祭									
17 (月)	 聖徳祭代休									
18 (火)	チキンカレー ツナサラダ ブルーチェ	鶏肉 ツナ 牛乳 スキムミルク	米 じゃが芋 油 ケ チャップ トマトピ ューレ ドレッシング	人参 玉葱 にんにく 生姜 キャベツ コーン 赤パプリカ ブロッコリー	791	27.1	22.9	2.6	×	
19 (水)	ご飯 中華風コーンスープ 厚揚げの中華煮 青梗菜の中華和え カルシウムウエハース	卵 豚肉 海老 厚揚げ ハム	米 油 片栗粉 ごま油 砂糖 ごま カルシウムウエハース	コーンクリーム 人参 椎茸 キャベツ 生姜 青梗菜 もやし	847	33.4	35.8	2.9	○	
20 (木)	ご飯 清汁 豚肉の味噌つけ焼き レンコンの炒め煮	豚肉 油揚げ	米 麩 油 ごま油 砂糖	小松菜 もやし レンコン 人参 こんにゃく いんげ ん	692	26.6	24.0	2.4	○	
21 (金)	ご飯 味噌汁 鶏肉のから揚げ 大根サラダ *5-B 考案*	豆腐 鶏肉 卵 ハム	米 小麦粉 油 ドレッシング	なめこ 青葱 生姜 にん にく キャベツ 赤パプ リカ 大根 もやし	—	—	—	—	○	
22 (土)	細切り肉入り焼きそば キャベツと豆の中華和え 牛乳	豚肉 大豆 かつお 節 牛乳	中華麺 油 砂糖 片栗粉 ごま油	もやし 黄パプリカ 椎茸 玉葱 筍 青梗菜 生姜 にんにく キャベツ 人参 枝豆	695	28.8	26.2	2.8	○	
24 (月)	ライス 具だくさんコンソメスープ 煮込みハンバーグ 鉄分ウエハース	ベーコン ミックス 豆 鶏肉	米 油 バター パン 粉 砂糖 じゃが芋 ケチャップ スパゲッ ティ ウエハース	玉葱 白菜 トマト しめじ マッシュルーム ミックスベジタブル	805	24.2	22.4	2.9	×	
25 (火)	ご飯 味噌汁 鯖のカレー風味焼き ちくわと根菜の煮物 カルシウムウエハース	スキムミルク 鯖 ちくわ	米 じゃが芋 油 砂糖 カルシウムウエ ハース	玉葱 にんにく 生姜 ピーマン 塩昆布 筍 ごぼう レンコン 人参 椎茸 いんげん	717	27.9	18.5	2.5	○	
26 (水)	ご飯 ほうれん草とえのきの 中華スープ 八宝菜 里芋と鶏肉の中華煮	エビ なると 豚肉 鶏肉	米 片栗粉 ごま油 砂糖 里芋 油	ほうれん草 えのき 絹さ や 白菜 小松菜 赤パ プリカ 玉葱 ベビーコー ン 椎茸 長葱 生姜	692	27.0	23.6	3.4	○	
27 (木)	豚キムチ丼 春雨サラダ 飲むヨーグルト	豚肉 ハム 錦糸卵 飲むヨーグルト	米 ごま油 砂糖	玉葱 生姜 人参 青梗菜 もやし 白菜キムチ	836	30.4	22.6	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	エネルギー	たん白質	脂質	食塩相当量	
					kcal	g	g	g	
28 (金)	ご飯 豚汁 アジフライ 切干大根の煮物	豚肉 鰯 さつま揚げ	米 里芋 ごま油 パン粉 小麦粉 油 砂糖	大根 青葱 キャベツ 黄パプリカ 切干大根 人参 いんげん	803	34.9	36.5	3.7	○
29 (土)	焼き鳥丼 ナムル ドーナツ *5-A 考案*	鶏肉	米 油 ごま油 砂糖 ごま ドーナツ	ピーマン 青梗菜 人参 もやし	—	—	—	—	○
31 (月)	パン パンプキン入りシチュー コーンフレークサラダ ハロウィンプリン 	鶏肉 牛乳 チーズ ツナ	パン ジャム バター 油 小麦粉 コーンフ レーク ドレッシング プリン	南瓜 玉葱 キャベツ 人参	784	31.2	31.1	3.4	×

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。



かぼちゃをたくさん食べましょう！

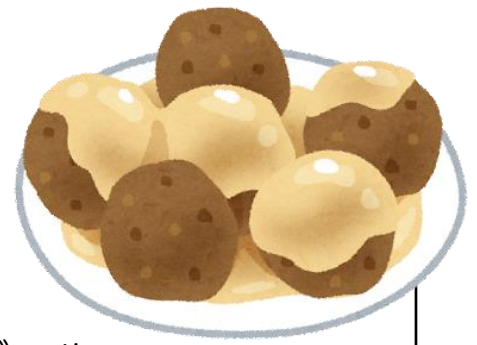
「南の瓜」と書くかぼちゃ。大きく分けて3つのタイプがあり、日本かぼちゃ、西洋かぼちゃ、ペポかぼちゃに分けられます。日本かぼちゃのルーツは、16世紀に九州に渡来した中央アメリカ原産の東洋種です。ゴツゴツした表皮とねっとりした果肉が特徴で、皮に深い溝がある菊かぼちゃや京都の鹿ヶ谷が有名です。スーパー等で良く手にする西洋かぼちゃは19世紀後半、江戸時代に北海道を中心に広がった品種で、甘味が強くほくほくした食感が特徴です。形や食感がユニークなペポかぼちゃには、切って茹でるとパラパラ実がほどけるそうめんかぼちゃやズッキーニ、観賞用のかぼちゃなどがあります。

南瓜の旬は初夏から初秋です。夏野菜の代表ですが、カットしていなければ長期間栄養素を損なわずに貯蔵できるのが特徴です。カットしたものを保存する場合は、種やワタの部分から傷みやすいので、取り除いて切り口をラップで包んで保存しましょう。冬場の野菜が少ない時期に食べられる貴重な野菜で、「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」と言われてきました。抵抗力を高める働きのあるカロテンやビタミンEが豊富で、特に皮の部分に多く含まれていますから、皮ごと食べるのがお勧めです。また、種にも栄養が多く、動脈硬化を防ぐリノール酸を含んでいます。

さて、10月になるとハロウィンに向けてかぼちゃで作った「ジャック・オー・ランタン」を見かけるようになります。すっかり日本でも定着したこのお祭り、古代ケルト人の「万聖節」という宗教的な行事が起源だと言われています。そしてジャック・オー・ランタンも元は魔除けとして「かぶ」をくりぬいて飾っていたのだそうです。アメリカにハロウィンが伝わった際に、良く獲れるかぼちゃの方がランタンに加工しやすかった、ということからかぼちゃで定着したともいわれています。

煮ても焼いても、天ぷらやコロッケなど揚げ物でも、そしてお菓子にしても美味しいかぼちゃ。たくさん食べて、元気に冬を乗り切りましょう！





10月

今月の献立から

スウェーデン風ミートボール

材 料	4人分
合いびき肉	500g
玉ねぎ	100g
サラダ油	大さじ1/2
パン粉	40g
卵	1個
牛乳	70mL
塩	小さじ1/2
胡椒	少々
ナツメグ	適量

【クリームソース】

バター	15g
小麦粉	大2
玉ねぎ	60g
マッシュルーム	40g
水	200g
コンソメスープの素	4g
牛乳	200g
塩・こしょう	適量

作り方

【ミートボール】

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎが透明になるまで炒め、冷ましておく。
- ② ボウルにひき肉、パン粉、卵、牛乳、ナツメグ、①の玉ねぎを入れ、粘りが出るまで混ぜる。24等分し、手水をつけて丸める。小麦粉（分量外）を薄くまぶす。
- ③ フライパンにサラダ油（分量外）を強めの中火で熱し、②を並び入れる。表面に焼き色がつくまで転がしながら焼き、フライパンから取り出しておく。

【クリームソース】

- ④ フライパンにバター、玉ねぎ、マッシュルームを入れて炒め、玉ねぎがしんなりしたら、小麦粉も加えよく混ぜる。
- ⑤ 水、コンソメスープの素を加え、弱火から中火で5分ほど煮込む。
- ⑥ 牛乳を加えて、さらに煮込む。ほどよくとろみがついたら③を戻し入れて、塩・こしょうで味を調える。

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

