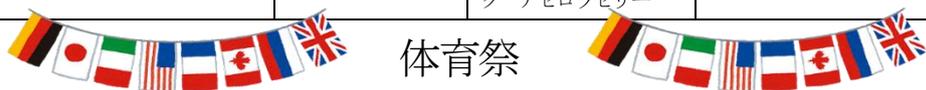




# 会食のしおり

2023年5月献立予定 No.435  
 聖徳大学附属取手聖徳女子高等学校  
 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	たん	脂質	食塩	
					ルギ	白質		相当	
kcal	g	g	g						
1 (月)	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 五目きんぴら	豚肉 鶏肉	米 油 ごま 砂糖 ごま油	大根 わかめ 大根の葉 ブロッコリー 玉葱 生姜 人参 ごぼう こんにゃく	765	27.3	29.7	3.0	○
2 (火)	筍ご飯 すまし汁 おろしポン酢ハンバーグ 五目豆 柏餅	油揚げ 豆腐 鶏肉 大豆	米 砂糖 麩 パン粉 油 柏餅	筍 三つ葉 玉葱 大根 蓮根 人参 こんにゃく 椎茸 枝豆	807	28.3	20.5	3.5	○
8 (月)	ご飯 味噌汁 豚カツ ポテトサラダ フルーツヨーグルト	豆腐 豚肉 卵 スキムミルク ヨーグルト	米 パン粉 小麦粉 油 じゃが芋 マヨネ ーズ ドレッシング	わかめ 長葱 キャベツ もやし 胡瓜 人参 いんげん	784	25.9	19.7	2.7	○
9 (火)	豚そぼろのスタミナ丼 ほうれん草のごま和え 飲むヨーグルト	豚肉 大豆 飲むヨーグルト	米 油 ごま 砂糖	玉葱 椎茸 ニラ ほう れん草 もやし 人参	727	32.6	16.2	2.0	○
10 (水)	厚揚げと鶏肉の卵とじ丼 和風春雨サラダ オレンジジュース	鶏肉 厚揚げ 卵 カニ風味かまぼこ	米 春雨 砂糖 ごま油 オレンジジュース	玉葱 グリンピース 青梗菜 もやし	767	26.8	17.1	3.4	○
11 (木)	ミートソーススパゲッティ ツナサラダ 牛乳	豚肉 大豆 ツナ 牛乳 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	玉葱 マッシュルーム 人参 にんにく 生姜 キャベツ 胡瓜 コーン ブロッコリー	833	37.2	25.5	2.9	×
12 (金)	チキンカツカレー シーザーサラダ アセロラゼリー *体育祭応援メニュー*	鶏肉 豚肉 ベーコン	米 じゃが芋 油 小麦 粉 パン粉 トマトピ ューレ ケチャップ クルトン ドレッシン グ アセロラゼリー	人参 玉葱 にんにく 生姜 キャベツ 赤パプリ カ ブロッコリー	764	23.4	24.5	3.3	×
13 (土)	 体育祭								
15 (月)	ご飯 味噌汁 メンチカツ 筑前煮	厚揚げ 豚肉 牛肉 鶏肉	米 油 砂糖 小麦粉 パン粉	ほうれん草 玉葱 キャ ベツ 人参 筍 ごぼう 蓮根 椎茸 いんげん	778	25.5	26.1	3.0	○
16 (火)	ライス 具だくさんコンソメスープ 鯖のムニエル 野菜のソテー	ミックス豆 鯖 ベーコン	米 じゃが芋 油 小麦粉 バター	玉葱 人参 キャベツ パセリ ブロッコリー 赤パプリカ 黄パプリカ	693	29.7	16.5	2.2	×
17 (水)	ご飯 味噌汁 豚肉のガーリック焼き カレー風味のマカロニサラダ	豚肉 油揚げ	米 油 マカロニ マヨ ネーズ ドレッシング	大根の葉 大根 生姜 にんにく 小松菜 玉葱 胡瓜 カリフラワー	731	27.2	27.3	2.3	○

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						
18 (木)	ご飯 豆腐ともずくのスープ 油淋鶏 筍と青菜の中華和え 鉄分ウエハース	豆腐 鶏肉 卵	米 油 片栗粉 砂糖 ごま油 鉄分ウエハース	もずく にんにく 長葱 生姜 キャベツ もやし 筍 小松菜 きくらげ 人参 レモン	706	23.9	26.0	2.3	○
19 (金)	ライス ミネストローネ 白身魚のチーズ焼き ミックスサラダ	鶏肉 ミックス豆 白身魚 牛乳 スキムミルク チーズ	米 じゃが芋 バター 油 ホワイトソース ドレッシング	玉葱 キャベツ トマト パセリ 人参 ブロッコ リー	655	30.5	15.3	2.3	×
20 (土)	五目あんかけ焼きそば 中華風ごぼうサラダ 飲むヨーグルト	豚肉 イカ エビ 飲むヨーグルト	中華麺 油 片栗粉 ごま油 ドレッシング	白菜 小松菜 赤パブリ カ 玉葱 しめじ ごぼう 人参	780	31.3	24.4	3.4	○
22 (月)	ご飯 味噌汁 豚肉の香味焼き 切干大根とツナの ごまドレッシングサラダ	豆腐 豚肉 ツナ	米 油 ごま ドレ ッシング	なめこ 青葱 しそ にんにく 小松菜 黄パプリカ 切干大根 キャベツ 人参	710	29.9	23.7	2.4	○
23 (火)	ご飯 筍と豚肉の中華スープ 揚げ魚のチリソース レンコンともやしの 中華風辛し和え	豚肉 白身魚	米 油 片栗粉 ごま ケチャップ 砂糖 ご ま油	筍 青葱 長葱 生姜 にんにく 青梗菜 蓮根 もやし 人参	679	24.3	19.8	2.1	○
24 (水)	パン ジャム ホワイトシチュー 花野菜サラダ パインアップル	鶏肉 牛乳 スキムミルク	パン ジャム 油 バター 小麦粉 ホワ イトソース じゃが芋 ドレッシング	玉葱 人参 グリーンピ ース ブロッコリー カリフラワー コーン パインアップル	699	30.4	23.2	2.9	×
25 (木)	ご飯 味噌汁 鶏肉のカレー風味焼き 胡瓜とわかめの酢の物 ブルーベリーウエハース	スキムミルク 鶏肉	米 じゃが芋 砂糖 ブルーベリーウエハー ス	玉葱 にんにく 生姜 南瓜 胡瓜 わかめ 人参 もやし	692	26.0	14.8	2.1	○
26 (金)	ご飯 けんちん汁 鯖のごま味噌煮 里芋の煮物	豆腐 鯖 かつお節	米 砂糖 ごま 里芋 ごま油	大根 人参 ごぼう 青葱 生姜 小松菜 こんにゃく いんげん	696	27.1	19.7	2.5	○
27 (土)	ターメリックライス チリコンカーネ クラッカーサラダ 飲むヨーグルト	大豆 豚肉 チーズ 飲むヨーグルト	米 油 小麦粉 ケチャップ クラッカ ー ドレッシング マヨネーズ	玉葱 人参 生姜 にん にく いんげん トマト 胡瓜 ブロッコリー カリフラワー コーン レモン	796	30.6	18.6	2.6	×
29 (月)	ご飯 わかめスープ ブルコギ ナムル	豚肉	米 ごま油 砂糖 ごま	わかめ しめじ 椎茸 赤パプリカ 青葱 にんにく 生姜 小松菜 人参 もやし	732	25.2	26.7	2.8	○
30 (火)	ご飯 味噌汁 黒毛和牛コロッケ 高野豆腐の卵とじ フルーツヨーグルト	牛肉 高野豆腐 卵 ヨーグルト	米 じゃが芋 里芋 油 砂糖 小麦粉 パン粉	大根 青葱 ブロッコリ ー えのき 人参 さやえんどう	804	23.7	26.2	2.7	○
31 (水)	ご飯 中華風コーンスープ 回鍋肉 カニ風味かまぼこと野菜の 中華和え カルシウムウエハース	卵 豚肉 カニ風味かまぼこ	米 ごま油 片栗粉 油 砂糖 ごま カルシウムウエハース	コーンクリーム キャベ ツ 赤パプリカ 長葱 にんにく 生姜 もやし 小松菜	781	28.6	28.3	3.5	○

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。

5月

今月の献立から

## 切干大根とツナのごまドレッシングサラダ

### 材 料 4 人分

切干大根（乾燥）	30g
きゅうり	60g
人参	60g
ツナ（缶）	60g

### <ごまドレッシング>

マヨネーズ	大2
白すりごま	大2
しょうゆ	大1/2
砂糖	大1/2
酢	小1

### 作り方

- ① 切干大根は水戻し後に熱湯でさっと茹でて水にとり、水気をよく切る。
- ② きゅうりは縦半分に切ったあと、ななめ薄切りにして、塩もみ（分量外）をしてから水気をしぼる。
- ③ 人参は5cm長さの千切りにし、さっと茹でてザルにとり、水気をよく切って冷ましておく。
- ④ ツナは缶汁をよく切っておく。
- ⑤ <ごまドレッシング>の調味料を混ぜ合わせ、①から④をあえる。

\*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
104kcal	4.4g	78mg	0.7mg	0.4g





## 端午の節句

暖かい日から暑い日に変わってきましたが、新入生の皆さんは会食に慣れてきましたでしょうか。

5月5日は五節句の一つ、端午の節句です。本来は、5月最初の午の日が端午の節句ですが、端午の午（ご）が五（ご）の音と同じであるため、奈良時代以降に5月5日が端午の節句といわれるようになりました。

端午の節句では、菖蒲（しょうぶ）をさまざまな形で用いるため「菖蒲の節句」とも呼ばれます。旧暦の5月（現在の6月頃）は、春から夏への季節の変わり目で雨季に当たります。この時期になると病気や厄災が増えることから、邪気を払うために菖蒲を使用したといわれています。強い香りを持つ菖蒲は邪気払いに最適と考えられ、菖蒲湯に入るだけでなく、以前はお酒に浸して飲む習慣もありました。菖蒲は刀の形に似ていることから、「勝負」や「尚武」とかけられ、男の子の厄除けや立身出世を願う習慣ができました。端午の節句が男の子の節句とされるようになったのは、江戸時代ごろからです。

端午の節句に食べるものは地域によって異なりますが、粽（ちまき）や柏餅などが伝統的に食べられています。

粽（ちまき）を食べるのは関西地区が中心です。殺菌作用のある笹類の葉に団子を包むことで傷みにくく、硬くなったら葉ごと蒸したりゆでたりすることで、又美味しく食べることができます。

柏餅を食べる習慣は、関東地区が中心です。柏の葉は冬になり枯れ葉となっても木から落ちず、新芽が芽吹く頃まで木に残ることから、神様に守られていると考えられてきました。このことから子孫繁栄や男の子が元気に育つことを願って食べられるようになりました。

美味しいお餅を頂きながら、子供たちの成長を願いましょう。

