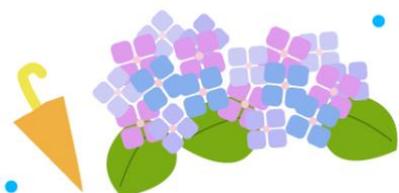


会食のしおり



6月

2023年6月献立予定 No.436

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	エネルギー	たん白質	脂質	食塩相当量	
					kcal	g	g	g	
1 (木)	会食なし								
2 (金)	会食なし								
3 (土)	会食なし								
5 (月)	ご飯 味噌汁 肉じゃが 胡瓜ともやしの和え物	厚揚げ 豚肉	米 じゃが芋 砂糖 ごま 油	小松菜 人参 玉葱 白滝 グリーンピース きゅうり もやし	725	25.0	21.2	3.3	○
6 (火)	ご飯 のっぺい汁 鯖の味噌煮 カレー風味のごぼうきんぴら フルーツヨーグルト	豚肉 鯖 ヨーグル ト	米 里芋 片栗粉 砂糖 油	人参 こんにゃく 長葱 生姜 小松菜 もやし ごぼう 人参 いんげん	782	31.4	19.9	2.9	○
7 (水)	ご飯 中華風卵スープ 四川豆腐 ナムル	卵 厚揚げ 豚肉 ちりめんじゃこ	米 片栗粉 油 ごま油 砂糖 ごま	玉葱 椎茸 筍 小松菜 長葱 にんにく 生姜 キャベツ 人参	687	26.9	22.4	2.5	○
8 (木)	チキンピラフ ミネストローネ ツナサラダ 鉄分ウエハース	鶏肉 ベーコン ミックス豆 ツナ	米 バター 油 じゃ が芋 ドレッシング マヨネーズ 鉄分ウエハース	玉葱 人参 ピーマン コーン キャベツ トマト 胡瓜 ブロッコリー	727	25.4	26.2	3.2	×
9 (金)	ご飯 味噌汁 鯆の南蛮漬け 切干大根の煮物	豆腐 鯆 油揚げ	米 片栗粉 油 砂糖	なめこ 青葱 長葱 赤パプリカ 生姜 絹さや 切干大根 人参 いんげん	668	25.1	18.7	2.2	○
10 (土)	ハヤシライス グリーンサラダ 飲むヨーグルト	豚肉 飲むヨーグルト	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 マッシュルーム キャベツ 胡瓜 ブロッコリー	812	28.0	20.8	2.7	×
12 (月)	ご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ 野菜と蒸し鶏の梅和え	厚揚げ 豆腐ハンバ ーグ 鶏肉 かつお節	米 里芋 油 砂糖 ごま	青葱 大根 いんげん 赤パプリカ 小松菜 胡瓜 人参 梅干	685	25.4	23.4	3.3	○
13 (火)	ご飯 味噌汁 厚揚げのそぼろ煮 三色ごま和え きなこ白玉	豚肉 大豆 厚揚げ きな粉	米 砂糖 片栗粉 白玉粉 ごま	なめこ さやえんどう グリーンピース ほうれん草 人参 もやし	750	31.4	19.9	2.9	○
14 (水)	ライス カレー風味のクリームスープ ローストチキン 野菜のソテー	ベーコン 牛乳 スキムミルク 鶏肉	米 じゃが芋 バター 油 小麦粉	人参 玉葱 小松菜 ミックスベジタブル にんにく	773	28.0	26.0	2.4	×

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						
15 (木)	枝豆入りわかめご飯 味噌汁 鱈の野菜あんかけ 根菜の煮物	鱈	米 片栗粉 油 砂糖	炊き込みわかめ 枝豆 もずく 青葱 さやえんどう 赤パプリカ 玉葱 蓮根 ごぼう 人参 こんにゃく 椎茸	725	25.2	23.2	3.2	○
16 (金)	ライス チキンのトマト煮 野菜の洋風和え物 オレンジ	鶏肉 ミックス豆	米 小麦粉 油 じゃが芋 オリーブ油 砂糖 ケチャップ	玉葱 しめじ トマト にんにく カリフラワー 人参 大根 黄色パプリカ オレンジ	748	25.9	18.0	2.3	×
17 (土)	ミートソースパゲッティ ミックスサラダ 牛乳	豚肉 大豆 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 なす しめじ 人参 にんにく 生姜 キャベツ 胡瓜 コーン ブロッコリ ー	822	34.2	25.4	2.8	×
19 (月)	ご飯 ピリ辛春雨スープ 青椒肉絲 海藻サラダ	豚肉	米 春雨 ごま油 砂糖 片栗粉 油 ドレッシング ごま	小松菜 長葱 人参 生姜 玉葱 ピーマン 赤パプリ カ 筍 大根 もやし 海藻ミックス	744	26.1	28.3	2.9	○
20 (火)	パン コンソメスープ 鱈の香味野菜パン粉焼き キャベツと胡瓜の チーズサラダ 牛乳	鱈 チーズ 牛乳	パン ジャム パン粉 油 ドレッシング	椎茸 セロリ 人参 ブロッコリー キャベツ 胡瓜	704	34.3	30.8	3.9	×
21 (水)	ご飯 ふりかけ 鶏肉と小松菜のすまし汁 和風トマトソースハンバーグ ポテトサラダ	鶏肉 ハム スキムミルク	米 ごま油 パン粉 砂糖 油 ケチャップ じゃが芋 ドレッシン グ マヨネーズ	小松菜 長葱 玉葱 蓮根 ピーマン トマト にんに く 胡瓜 人参	769	27.0	23.9	3.3	○
22 (木)	和風ビビンバ丼 ニラ玉スープ 野菜クロック 飲むヨーグルト	豚肉 豆腐 卵 飲むヨーグルト	米 油 ごま油 じゃ が芋 砂糖 小麦粉 パン粉 ごま 片栗粉	ごぼう にんにく 生姜 人参 もやし 小松菜 白菜キムチ たくあん ニラ 玉葱 コーン グリーンピース キャベツ	870	35.5	22.5	3.7	○
23 (金)	ご飯 味噌汁 鱈のチーズ焼き 大根と豚肉の炒め煮 カルシウムウエハース	鱈 豚肉 チーズ 牛乳 スキムミルク	米 バター 油 ホワ イトソース 砂糖 カルシウムウエハース	しめじ わかめ パセリ ほうれん草 もやし 大根 人参 いんげん	688	24.0	23.2	2.3	○
24 (土)	ジャージャー麺 棒棒鶏 リンゴジュース	豚肉 大豆 鶏肉	中華麺 油 片栗粉 ごま油 砂糖 ごま ラー油 ごま油 リンゴジュース	玉葱 人参 椎茸 青葱 いんげん 胡瓜 青梗菜 もやし にんにく 長葱	820	39.7	22.9	3.2	○
26 (月)	ご飯 けんちん汁 飲むお肉の天ぷら 胡瓜とわかめのごま酢和え	豆腐 鶏肉 卵 かつお節 かまぼこ	米 里芋 ごま油 砂糖 ごま 油 小麦粉	人参 こんにゃく 椎茸 青葱 小松菜 胡瓜 わかめ もやし	752	33.1	22.7	2.3	○
27 (火)	中華丼 春雨サラダ ブルーベリーウエハース	豚肉 イカ エビ ハム	米 春雨 油 片栗粉 ごま油 砂糖 ブルー ベリーウエハース	青梗菜 人参 玉葱 筍 椎茸 もやし 胡瓜	736	22.9	22.8	2.4	○

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	
cal	g	g	g						
28 (水)	チキンカレー シーザーサラダ ストロベリーパバロア	鶏肉 バーコン チーズ	米 ジャガイモ 油 トマトピューレ ケチ ャップ クルトン ド レッシング パバロア	人参 玉葱 にんにく 生姜 キャベツ 胡瓜 ブロッコリー コーン	791	24.8	23.2	2.6	×
29 (木)	<small>ジョーチンドン豆腐</small> 家常豆腐風丼ぶり かぼちゃのいとこ煮 青りんごゼリー	厚揚げ 豚肉 あずき	米 油 片栗粉 砂糖 ごま油 青りんごゼリー	にんにく 生姜 小松菜 えのき 筍 人参 南瓜	806	24.2	20.3	2.6	○
30 (金)	ほうれん草とチキンの クリームスパゲッティ コールスローサラダ グレープジュース	鶏肉 スキムミルク 牛乳	スパゲッティ ホワイ トソース 油 小麦粉 ドレッシング グレープジュース	しめじ 玉葱 ほうれん草 キャベツ 人参 コーン	838	31.2	24.8	3.0	×

*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。

夏越の祓 (なごしのはらえ)

いよいよ夏が近づいてきました。今年の5月は極端に寒い日と夏を思わせる暑い日が交互に来て、体調を崩しやすい気候が続いています。熱中症も真夏の7・8月に比べて多くなる時期ですので、注意しましょう。

旧暦6月は「水無月 (みなづき)」と呼ばれ、現在の6月末から8月初旬にあたります。京都におかれていた宮中 (きゅうちゅう) で行われていた年中行事に「大祓 (おおはらえ)」があります。これは、旧暦6月と12月の晦日 (みそか、最後の日のこと)、半年に一度、心身の不浄を清める行事で、次の半年間の厄除け、無病息災、家内安全を願いました。

夏越の祓の6月30日に、京都では昔から「水無月」という和菓子を食べます。三角形の白い「ういろう」に小豆を乗せたもので、この小豆が「豆 (まめ) = 魔滅」の当て字から魔除けの意味を表しています。

今月のレシピでは、この小豆を使った「南瓜 (カボチャ) のいとこ煮」をご紹介します。

一般的なカボチャの煮物に比べ、しょう油を控えて甘さを際立たせます。食物繊維、β-カロテン、カリウム、ビタミンCやEが豊富なカボチャと、鉄分、カリウムや、サポニン、ポリフェノールといった抗酸化作用のある栄養素を含んだ小豆をしっかり食べて、温度差に負けない体を作りましょう。



6月

今月の献立から

南瓜のいとこ煮



材 料	4人分
南瓜	360g
あずき(乾燥)	60g
水	2CUP
【調味料】	
砂糖	50g
塩	小さじ 1/3
醤油	大さじ 1/2

作り方

- ① あずきは洗い、かぶるくらいの水(分量外)を加えて火にかける。煮立ったら湯を捨て、新たに水2カップを加えてやわらかくなるまで約1時間煮る。
- ② 南瓜は食べやすく切り、さっと洗う。
- ③ ①に【調味料】と南瓜を入れ、南瓜がやわらかくなって煮汁がほとんどなくなるまで約20分煮たら完成。

★市販のゆであずき(砂糖添加なし)を利用する場合は、南瓜を10分ほど煮てからゆであずきを加え、南瓜がやわらかくなるまで煮る。

