



7月 会食のしおり



2023年7月献立予定 No.437
 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 | |
| 3 (月) | ご飯 冬瓜の中華スープ シュウマイ 彩中華サラダ カルシウムウエハース | シュウマイ ハム | 米 油 砂糖 ごま油 カルシウムウエハース | 冬瓜 えのき ニラ さやえんどう もやし 青梗菜 黄パプリカ | 796 | 26.1 | 25.2 | 2.9 | ○ |
| 4 (火) | ご飯 豚汁 鯖の煮つけ 花野菜のごま和え | 豚肉 鯖 | 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 | 761 | 31.0 | 26.7 | 2.8 | ○ |
| 5 (水) | パン ジャム トマトクリームソース 鶏肉のシトラスマリネ リンゴジュース | スキムミルク 鶏肉 牛乳 | パン ジャム じゃが芋 油 小麦粉 片栗粉 バター 砂糖 リンゴジュース | トマト 玉葱 しめじ 赤パプリカ 黄パプリカ レモン ブロッコリー | 718 | 28.4 | 28.7 | 2.2 | × |
| 6 (木) | ご飯 味噌汁 カレー風味の豚肉の生姜焼き 五目きんぴら | 油揚げ 豚肉 | 米 砂糖 ごま油 油 | 南瓜 長葱 玉葱 ごぼう 蓮根 人参 こんにゃく 枝豆 生姜 キャベツ | 732 | 25.9 | 26.1 | 2.8 | ○ |
| 7 (金) | 鶏そぼろ丼 星麩入りすまし汁 和風サラダ 七夕フルーツボンチ *七夕の献立* | 鶏肉 大豆 卵  | 米 砂糖 油 麩 そうめん ごま油 星形杏仁 | 人参 生姜 さやえんどう オクラ 長葱 キャベツ 胡瓜 コーン わかめ フルーツカクテル | 705 | 29.6 | 13.2 | 2.4 | ○ |
| 8 (土) | 豚肉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 | 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 椎茸 生姜 にんにく 豆苗 もやし 木耳 | 838 | 31.0 | 33.5 | 2.9 | ○ |
| 10 (月) | ご飯 わかめスープ 回鍋肉 ツナとほうれん草の中華和え | 豚肉 ツナ | 米 片栗粉 油 ごま 砂糖 ごま油 | わかめ 玉葱 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 | 698 | 26.5 | 26.1 | 3.0 | ○ |
| 11 (火) | ご飯 味噌汁 白身魚のバターしょうゆ焼き ジャガイモのそぼろ煮 カルシウムヨーグルト | 白身魚 豚肉 ヨーグルト | 米 油 バター じゃが芋 砂糖 | なめこ 長葱 小松菜 人参 玉葱 生姜 いんげん | 676 | 28.6 | 12.5 | 2.9 | ○ |
| 12 (水) | 鶏肉ときのこの和風スパゲッティ クラッカーサラダ すいか | 鶏肉 チーズ | スパゲッティ 油 バター クラッカー マヨネーズ ドレッシング | えのき しめじ 玉葱 さやえんどう 焼きのり 胡瓜 ブロッコリー 人参 コーン レモン すいか | 705 | 28.8 | 24.1 | 3.6 | × |

| 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 | 量 | |
| kcal | g | g | g | | | | | | |
| 13 (木) | ご飯 里芋と豆腐の中華スープ 鰹の葱ソース掛け 三色ナムル | 豆腐 鰹 | 米 里芋 ごま 片栗粉 油 砂糖 ごま油 | 青葱 生姜 長葱 キャベツ 赤パプリカ 青梗菜 人参 もやし にんにく | 655 | 25.2 | 19.1 | 2.4 | ○ |
| 14 (金) | ライス 夏野菜のミネストローネ チーズハンバーグ ペネソテー 鉄分ウエハース | 鶏肉 ベーコン チーズ ミックス 豆 | 米 じゃが芋 油 パン粉 砂糖 ケチャップ ペンネ 鉄分ウエハース | キャベツ トマト 枝豆 コーン セロリ 玉ねぎ ミックスベジタブル ブロッコリー にんにく | 840 | 26.7 | 24.3 | 3.1 | × |
| 15 (土) | 麻婆豆腐丼 バンサンスー オレンジジュース | 豆腐 豚肉 大豆 ハム | 米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 オレンジジュース | にんにく 生姜 長葱 椎茸 筍 もやし 小松菜 黄パプリカ | 703 | 24.2 | 16.0 | 2.7 | ○ |
| 17 (月) |   海の日  | | | | | | | | |
| 18 (火) | ご飯 味噌汁 シシモフライ 高野豆腐の煮物 ブルーベリーウエハース | シシモフライ 高野豆腐 鶏肉 | 米 里芋 油 砂糖 ブルーベリーウエハース | 大根 大根の葉 ピーマン えのき 人参 さやえんどう | 741 | 25.3 | 23.1 | 2.5 | ○ |
| 19 (水) | ターメリックライス キーマカレー ごまドレッシングサラダ 牛乳 | 豚肉 大豆 牛乳 | 米 油 小麦粉 ケチャップ ごま ドレッシング トマトピューレ | 玉葱 人参 ピーマン 茄子 にんにく カリフラワー 赤パプリカ キャベツ コーン | 754 | 30.3 | 22.3 | 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。





七夕（たなばた）の祭り

梅雨のジメジメした気候が続きますが、皆さん体調を崩してはいませんか？

7月の行事と言えば、七夕。1年に一度、織姫と彦星が会えることができるというロマンチックな日で有名です。7月7日は「会食のしおりのコラム」の中でも何度か出ている「五節句」の1つで、平安時代から宮中行事の一つとして祝われています。

起源は、奈良時代に中国から伝えられた行事「乞巧奠（きこうでん）」で、7月7日に織女（しよくじょ）星にあやかって、はた織りや裁縫が上達するようにとお祈りをする風習から生まれました。庭先の祭壇に針などをそなえて、星に祈りを捧げます。やがてはた織りだけでなく芸事や書道などの上達も願うようになりました。

七夕の行事食と言えば、素麺（そうめん）です。古代中国では「索餅（さくべい）」という米粉と小麦粉を練って縄状にして油で揚げたお菓子を7月7日に食べていたものが変化したと言われています。これにちなんで、全国乾麺協同組合連合会では、七夕は「そうめんの日」と定めています。また、「素麺を天の川に例えた」、「お裁縫が上達するように糸に見立てた」という説もあります。冷たくて口触りが良いので、素麺だけで食べてしまいがちですが、夏野菜や茹で鶏など具をしっかり乗せて、バランスよく食べましょう。

この時期に昔から飲まれている飲み物として、「甘酒」があるのはご存知ですか？甘酒、というと寒い冬にフーフー冷ましながら飲むイメージもあると思いますが、俳句では「甘酒」は夏の季語です。

歴史はとても古く、古墳時代にはあったといわれています。奈良時代にかかれた「日本書紀」に木花咲耶姫（このはなさくやひめ）という酒造りの神様が天甜酒（あまのたむぎけ）を造ったという話があり、これが甘酒だったともいわれています。また、平安時代には貴族が冷やした甘酒を飲んでいたという記録もあります。江戸時代になると、本格的な甘酒売りの商売が生まれ、栄養豊富で体力回復に効果のある夏の飲み物として庶民の間に普及しました。

7月は梅雨明けの時期で、急激に気温が上がり、夏真っ盛りの8月より体調を崩しやすくなりますので、食欲が減退する時期ですが、しっかり食べて元気に過ごしましょう。



7月

今月の献立から

夏野菜のミネストローネ

| 材 料 | 6 人 分 |
|----------------|---------|
| ベーコン | 50g |
| カットトマト(缶) | 400g |
| 玉ねぎ | 120g |
| じゃが芋 | 100g |
| むき枝豆 | 50g |
| トウモロコシ | 1 本 |
| (又はホールコーン | 100g) |
| ミックスビーンズ(缶) | 100g |
| サラダ油 | 大 1 |
| コンソメスープ | 500 cc |
| (水+コンソメキューブ1ヶ) | |
| 塩 | 小さじ 1/3 |
| こしょう | 少々 |

作り方

- ① 玉ねぎ・じゃが芋は皮をむいて1cm角に切る。ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 枝豆は茹でて、さやから出しておく。(冷凍のものを使用してもよい。)
- ③ トウモロコシは茹でてから、実の部分を包丁で取っておく。(冷凍品や缶詰を使用してもよい。)
- ④ 鍋にサラダ油を引き①を炒める。
- ⑤ ④にコンソメスープとカットトマト缶を入れる。野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ⑥ ⑤が煮えたら、枝豆、トウモロコシ、ミックスビーンズを加えて弱火で15分煮込む。
- ⑦ 最後に塩こしょうで味を調える。

★トマトは缶詰を使わずに、生のトマトを刻んで入れても美味しく出来ます。

1人分あたり

| | | | | |
|---------|-------|-------|-------|------|
| エネルギー | たんぱく質 | カルシウム | 鉄 | 塩分 |
| 138kcal | 5.4g | 26mg | 1.1mg | 0.9g |

