

# 9月 会食のしおり



2023年9月献立予定 No.438  
 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		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 (金)	ハヤシライス コールスローサラダ 飲むヨーグルト	豚肉 飲むヨーグルト	米 油 バター ト マトピュール 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 カリフラ ワー キャベツ コーン	773	26.2	21.0	2.0	
2 (土)	五目あんかけ焼きそば ポテトサラダ ぶどうゼリー	豚肉 イカ エビ ハム スキムミルク	中華麺 油 片栗粉 ゴマ油 じゃが芋 ドレッシング マヨネーズ ぶどうゼリー	キャベツ 小松菜 人参 玉葱 筍 椎茸 胡瓜	791	26.5	32.6	2.3	
4 (月)	ご飯 味噌汁 ハンバーグケチャップソース 和風春雨サラダ	厚揚げ 鶏肉	米 パン粉 砂糖 ケチャップ 油 春 雨 ドレッシング	わかめ 玉葱 ミックスベ ジタブル キャベツ 小松 菜 もやし 赤ピーマン	714	23.4	18.7	3.3	
5 (火)	ご飯 大根と豆腐の中華スープ 酢鶏 ナムル	豆腐 鶏肉	米 ごま油 砂糖 油 小麦粉 ケチャ ップ 片栗粉 ごま	大根の葉 大根 玉葱 椎茸 赤パプリカ 黄パプ リカ ピーマン 小松菜 人参 もやし	689	28.1	19.2	2.5	
6 (水)	ご飯 すまし汁 豚肉の香味焼き きんぴらごぼう	豚肉	米 麩 油 砂糖 ごま油	ほうれん草 玉葱 しそ にんにく キャベツ 黄パ プリカ 人参 ごぼう こんにゃく いんげん	731	24.2	24.7	2.7	
7 (木)	ご飯 中華風コーンスープ 豚肉と白滝のチャップチェ風 わかめとカニカマの中華サラダ	卵 豚肉 カニ風味かまぼこ	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ドレ ッシング ごま	コーンクリーム 玉葱 赤パプリカ 椎茸 ニラ 白滝 にんにく わかめ もやし 胡瓜	739	28.6	26.3	3.2	
8 (金)	ご飯 けんちん汁 白身魚の磯焼き 春菊とツナのごま和え 鉄分ウエハース *重陽の節句 献立*	豆腐 白身魚 ツナ スキムミルク	米 里芋 油 マヨ ネーズ ごま 片栗 粉 砂糖 鉄分ウエ ハース	人参 こんにゃく 椎茸 青葱 青海苔 ブロッコリ ー 春菊 胡瓜 しめじ えのき	671	31.0	16.5	2.8	
9 (土)	秋野菜カレー コロコロサラダ オレンジジュース	鶏肉 チーズ スキ ムミルク ミックス 豆	米 じゃが芋 油 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	872	26.3	27.9	2.6	
11 (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 ごま油 砂糖 ラー油 ごま	トマト 玉葱 椎茸 筍 小松菜 長葱 にんにく 生姜 もやし 海藻ミックス	687	28.1	21.7	2.7	

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						
12 (火)	菜飯 味噌汁 鶏肉のはちみつ焼き ほうれん草の和え物	油揚げ 鶏肉 かつお節	米 油 砂糖 ごまバター はちみつ	大根 大根の葉 にんにく 生姜 南瓜 ほうれん草 木耳 人参	688	25.6	20.1	3.5	
13 (水)	ご飯 きのこ豆腐の中華スープ 鰹のから揚げ 冬瓜の中華煮 カルシウムウエハース	豆腐 鰹 鶏肉	米 片栗粉 油 ごま 砂糖 ごま油 カルシウムウエハース	えのき しめじ エリンギ 生姜 青梗菜 冬瓜 いんげん	701	31.1	23.2	3.0	
14 (木)	ライス ミートボールのトマト煮込み ミックスサラダ はちみつレモンゼリー	ミートボール チーズ ハム	米 じゃが芋 油 バター ケチャップ ドレッシング はちみつレモンゼリー	玉葱 人参 ブロッコリー キャベツ 胡瓜 トマト	797	23.2	20.1	2.5	
15 (金)	ご飯 五目汁 鯖の西京焼き 南瓜のそぼろあんかけ	鯖 豚肉 大豆 なると かつお節	米 里芋 油 片栗粉	大根 椎茸 小松菜 玉葱 生姜 長葱 南瓜	694	32.7	14.1	2.8	
16 (土)	焼き鳥丼 味噌汁 厚揚げと豆のサラダ カルシウムヨーグルト	鶏肉 厚揚げ 大豆 かつお節 ヨーグルト	米 油 砂糖	ピーマン 豆苗 玉葱 キャベツ 胡瓜 人参 枝豆	764	31.5	22.3	3.2	
18 (月)	 敬老の日								
19 (火)	ご飯 すまし汁 チーズ入りメンチカツ 筑前煮	チーズ入りメンチカツ 鶏肉	米 油 砂糖	えのき オクラ 長葱 キャベツ 人参 筍 ごぼう 蓮根 人参 椎茸 いんげん	709	21.8	23.3	2.4	
20 (水)	チキンライス コンソメスープ 花野菜サラダ 飲むヨーグルト	鶏肉 ツナ 飲むヨーグルト	米 ケチャップ 油 バター 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	
21 (木)	ご飯 具だくさん味噌汁 豚肉のカレー風味焼き 高野豆腐と野菜の煮物	豚肉 高野豆腐	米 ごま油 小麦粉 油 ごま 砂糖 里芋	大根 青葱 ほうれん草 椎茸 人参 さやえんどう	759	28.7	25.0	3.1	
22 (金)	ジャージャー麺 バンサンスー リンゴジュース	豚肉 大豆	中華麺 油 砂糖 ごま油 片栗粉 リンゴジュース	玉葱 人参 椎茸 いんげん あさつき もやし 青梗菜 黄パプリカ 人参	753	32.4	20.0	2.9	
23 (土)	秋分の日 								
25 (月)	ご飯 かきたま汁 白身魚のフライ 肉じゃが	卵 豆腐 白身魚 豚肉	米 パン粉 小麦粉 油 片栗粉 砂糖 じゃが芋	小松菜 ブロッコリー 玉葱 人参 白滝 グリーンピース	735	24.7	18.0	2.7	
26 (火)	焼豚炒飯 厚揚げと青梗菜の中華スープ 野菜と蒸し鶏の中華サラダ ブルーベリーウエハース	卵 焼豚 厚揚げ 鶏肉	米 油 片栗粉 ごま油 ドレッシング ごま ブルーベリー ウエハース	青葱 青梗菜 木耳 人参 キャベツ 胡瓜 もやし	684	25.4	24.0	3.3	
27 (水)	ご飯 味噌汁 鯖の野菜あんかけ マカロニサラダ	鯖 ハム チーズ	米 油 砂糖 片栗粉 マカロニ ドレッシング マヨネーズ	もずく 小松菜 青葱 さやえんどう しめじ 玉葱 胡瓜 人参 ブロッコリー	698	28.3	21.1	2.3	

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						
28 (木)	パン ジャム コーンチャウダー 鶏肉の香草パン粉焼き ミモザサラダ	鶏肉 卵 牛乳 チーズ	パン ジャム ジャ が芋 バター 油 小麦粉 パン粉 ド レッシング	コーン クリームコーン 人参 玉葱 ほうれん草 カリフラワー 胡瓜 キャ ベツ	746	33.1	34.8	3.5	
29 (金)	さつまいご飯 味噌汁 鱈の塩焼き 厚揚げと根菜の煮物 きな粉白玉 *十五夜 献立*	鱈 厚揚げ きな粉	米 さつまいご ごま 砂糖 油 白玉粉	玉葱 なめこ 大根 筍 ごぼう 蓮根 人参 いん げん	826	31.6	22.5	3.9	
30 (土)	ミートソーススパゲッティ シーザーサラダ 牛乳	豚肉 大豆 ベーコ ン チーズ 牛乳	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 クルト ン	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	821	36.6	22.5	2.9	

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。



9月

今月の献立から

## 春菊とツナのごま和え

材 料	4人分
春菊	200g
えのき	40g
ツナ(缶)	60g
<あえ衣>	
すりごま	大3
砂糖	大3
しょうゆ	大1

### 作り方

- ① 春菊は茹でて水にとり、しっかり絞って4cm長さに切る。
- ② えのきは根元を切り落とし、三等分に切ってさっと茹でてざるにあげて冷ましておく。
- ③ ツナ缶は汁をよく切っておく。
- ④ すりごまと砂糖、しょうゆを混ぜ合わせ、あえ衣を作る。
- ⑤ ①～④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
144Kcal	6.5g	194mg	2.2mg	0.7g



## 重陽（ちょうよう）の節句を祝いましょう

9月になると、少しずつ秋の気配が近づいてきます。

3月、5月、7月のコラムで触れてきた五節句の一つ、重陽の節句の季節です。他の節句は現在も広く親しまれていますが、この重陽の節句だけ影が薄くなってしまいました。

重陽の節句は「菊の節句」とも言われ、平安時代に他の節句と共に中国から伝わり、広く親しまれてきました。旧暦9月9日は今の10月初旬にあたり、菊の花が美しく咲き見ごろを迎える時期です。菊は邪気を払う力のある霊草と信じられており、重陽の節句には菊の花を観賞しながら、菊の花びらを漬け込んだお酒を飲んで、無病息災や不老長寿を願ってきました。現在の9月初旬は残暑で、まだ菊の花が咲かない時期であるため、季節感とあまり合わないということのでだんだん廃れてきてしまったのかもしれませんが。

この重陽の節句は秋の節句でもあったため、作物の収穫祭としても祝われてきました。この収穫祭は、九州地方の「くんち」の礼祭として受け継がれており、中でも「長崎くんち」は国の重要無形民俗文化財にも指定されている歴史あるお祭りです。



食用菊は刺身の飾りに添えたり、花びらは和え物に使われる、日本の伝統的な「エディブルフラワー」（食用花）です。高い殺菌・解毒作用があり、刺身と一緒に食べることで抗菌作用が期待できます。そのほか、抗酸化作用のビタミンC、血行を良くするビタミンE、皮膚や粘膜を丈夫にするビタミンB<sub>2</sub>などアンチエイジング効果の他、独特の苦みのもとであるイソクロロゲン酸には発ガン抑制作用や血糖上昇抑制効果が期待されています。

菊の花をお浸しにする場合は、苦みの強いがくの部分を取り除き、酢を入れた熱湯でさっと茹で、すぐに冷水で冷ましてしっかり水気を絞って使用します。青菜やキノコと合わせてお浸し、酢の物、胡麻和えなど、美味しく食べられます。

また、この節句は「栗節句」とも言われ、栗ご飯を食べる習慣もあります。江戸時代ごろから庶民の間で始まった風習と言われています。お月様のように黄色く丸い栗を食べ、子供から大人までみんな揃ってお祝いしたのでしょう。

秋の味覚が美味しい時期です。しっかり食べて、残暑に負けない体を作りましょう。