



会食のしおり



2023年10月献立予定 No.439
 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	
2 (月)	ご飯 豚汁 アジフライ 切干大根の煮物	豚肉 アジ さつまいも	米 里芋 パン粉 小麦粉 油 ごま油 砂糖	大根 青葱 キャベツ 黄パプリカ 人参 いんげん 切干大根	803	34.9	36.5	3.7	○
3 (火)	ご飯 青梗菜と里芋のスープ 八宝菜 蒸し鶏とわかめの中華和え	エビ 豚肉 鶏肉	米 里芋 油 片栗粉 ごま油 ごま	青梗菜 さやえんどう 白菜 赤パプリカ 小松菜 玉葱 ベビーコーン 椎茸 わかめ キャベツ	673	28.1	19.7	3.0	○
4 (水)	ご飯 すまし汁 鯖のごま味噌煮 和風サラダ フルーツヨーグルト	豆腐 鯖 ヨーグルト	米 砂糖 ごま ドレッシング	わかめ 長葱 生姜 青梗菜 ほうれん草 もやし 胡瓜 人参 白滝	711	30.3	22.6	2.6	○
5 (木)	ご飯 冬瓜ともずくのスープ 油淋鶏 レンコンともやしの中華風辛し和え	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 蓮根 もやし 人参	685	24.4	22.5	2.5	○
6 (金)	きな粉揚げパン (*6-B 考案*) 鶏肉のトマトクリームスープ ミックスサラダ	鶏肉 きな粉 牛乳 スキムミルク	パン 油 砂糖 じゃが芋 バター 小麦粉 ドレッシング	トマト 玉葱 しめじ キャベツ 胡瓜 ブロッコリー コーン	703	28.4	33.2	2.1	×
7 (土)	鶏そぼろ丼 味噌汁 三色ごま和え カルシウムヨーグルト	鶏肉 大豆 油揚げ ヨーグルト 卵	米 油 砂糖 ごま	人参 生姜 枝豆 キャベツ 青葱 小松菜 もやし 人参	735	34.1	18.2	2.1	○
9 (月)	スポーツの日								
10 (火)	ご飯 味噌汁 豚カツ 白菜の煮びたし	厚揚げ 豚肉 卵	米 小麦粉 パン粉 油	大根 大根の葉 キャベツ もやし 白菜 えのき 人参 いんげん	691	23.0	20.9	2.9	○
11 (水)	ご飯 コンソメスープ 鯖のにんにくポン酢 おろしソース ごぼうサラダ 牛乳 (*6-B 考案*)	鯖 牛乳	米 じゃが芋 小麦粉 油 ドレッシング	玉葱 白菜 マッシュルーム 大根 にんにく ごぼう 人参 胡瓜	—	—	—	—	○



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	
				ー			量		
					kcal	g	g	g	
12 (木)	ハヤシライス 花野菜サラダ 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 しめじ マッシュルーム ブロッコリー カリフラワー	774	28.5	21.2	2.4	×
13 (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	×
14 (土)	   聖徳祭   								
16 (月)	聖徳祭代休								
17 (火)	チキンカレー ツナサラダ 飲むヨーグルト	鶏肉 ツナ 飲むヨーグルト スキムミルク	米 じゃが芋 油 ドレッシング トマトピューレ	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	844	31.1	21.9	2.5	×
18 (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 エビ 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	○
19 (木)	ご飯 味噌汁 鶏肉のから揚げ 春雨サラダ (*6-A 考案*)	豆腐 鶏肉	米 油 春雨 砂糖 ごま油 片栗粉	なめこ 生姜 ブロッコリー 黄パプリカ 人参 青梗菜 もやし	—	—	—	—	○
20 (金)	ライス マカロニ入りトマトスープ 白身魚のレモンバターソース フルーツヨーグルト	ベーコン 白身魚 ヨーグルト	米 マカロニ じゃが芋 油 小麦粉 オリブ油 バター	キャベツ トマト ほうれん草 コーン 玉葱 レモン	714	25.8	20.2	2.1	×
21 (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 牛乳	中華麺 砂糖 片栗粉 ごま油 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	○
23 (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 スパゲッティ 油 パン粉 バター じゃが芋 ケチャップ 鉄分ウエハース	玉葱 白菜 しめじ マッシュルーム ブロッコリー トマト ミックスベジタブル	800	24.2	22.4	3.0	×
24 (火)	ご飯 味噌汁 アジのカレー風味焼き ちくわと根菜のごま煮	アジ ちくわ スキムミルク	米 じゃが芋 油 ごま 砂糖	玉葱 にんにく 生姜 ピーマン 筍 ごぼう 蓮根 人参 椎茸 いんげん	684	28.1	15.3	2.9	○
25 (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	卵 鶏肉	米 片栗粉 ごま油 ケチャップ ドレッシング 油 砂糖	小松菜 長葱 生姜 にんにく 青梗菜 大根 人参 海藻ミックス	707	23.4	26.7	3.0	○
26 (木)	オムライス ミネストローネ ポテトサラダ (*6-C 考案*)	鶏肉 卵 ベーコン スキムミルク ミックス豆 ハム	米 ケチャップ バター じゃが芋 油 ドレッシング マヨネーズ	ミックスベジタブル 玉葱 キャベツ トマト 胡瓜 人参	—	—	—	—	×



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						
27 (金)	栗入り吹き寄せご飯 味噌汁 鶏肉の香味焼き ごぼう金平 (*十三夜 献立*)	鶏肉 豆腐 鶏肉	米 栗 砂糖 ごま油 砂糖 ごま	人参 えのき 椎茸 しめ じ 青葱 生姜 長葱 しそ ピーマン 塩昆布 ごぼう 人参 枝豆	757	31.7	22.3	3.8	○
28 (土)	ジャージャー麺 パンサンスー オレンジジュース	豚肉 大豆	中華麺 油 片栗粉 ごま油 砂糖 ジュー ス	玉葱 人参 椎茸 いんげ ん 青葱 もやし 青梗菜 黄パプリカ 人参	743	33.2	20.0	2.9	○
30 (月)	和風ビビンバ丼 ニラ玉スープ 野菜コロッケ ブルーベリーウエハース	豚肉 豆腐 卵	米 油 ごま油 片栗 粉 コロッケ ブルー ベリーウエハース	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 キャベツ	775	30.0	23.3	3.5	○
31 (火)	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 チーズ ツナ 牛乳	パン ジャム バター 油 小麦粉 ドレッシ ング コーンフレーク プリン	南瓜 玉葱 キャベツ 人参	764	29.5	29.7	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。



10月

今月の献立から

栗入り吹き寄せご飯

材 料 4人分

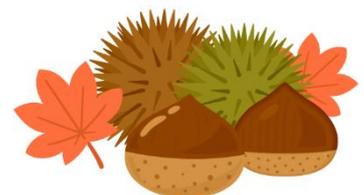
米	2合(300g)
〈調味料〉	
醤油	大1・1/2
塩	小1/2
酒	大1
みりん	小2
栗	150g
鶏肉(もも)	100g
えのき	50g
椎茸	25g
人参	50g

作り方

- ① 米は洗米し、炊飯器の内釜に水を通常どおり加えて30分以上浸水させる。
- ② 栗は皮ごと熱湯に20分以上浸けて軟らかくし、平らな面をまな板にのせて底を切り、鬼皮と渋皮をむき、縦二つに切り、水に浸ける。
- ③ 鶏肉は小さめの一口大に切る。えのきは1cm長さに切ってほぐしておく。椎茸は千切り、人参は2~3cm長さの千切りに切る。
- ④ ①から水大さじ3杯分減らし、〈調味料〉を加えて軽く混ぜる。②と③を加えて、白米同様に炊く。炊き上がった後、底から返すように混ぜる。

1人あたり

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	塩分
461kcal	132g	21mg	1.9mg	1.7g



「お月見」をしましょう



やっと秋の気配が感じられるようになってきました。

秋の風物詩はたくさんありますが、「お月見」は古くからおこなわれてきた秋の行事の代表です。

日本では古来より月となじみが深く、満月だけでなく三日月や朧月（おぼろづき）など、様々な月を楽しんできました。しかし、やはり「中秋の名月」は特別です。

1年で最も月が明るく美しいのが「中秋の名月」で、旧暦の8月15日です。旧暦では7月から9月が秋とされ、そのちょうど中間にあたるのでこの名が付けました。新暦の現在、今年2023年の中秋の名月は9月29日です。中秋の名月を鑑賞する風習は、中国の唐の記録に見られ、中秋節に月餅やスイカなどの丸い食べ物を月に供え、五穀豊穡を祈念した行事です。それが平安時代に日本に伝わり、貴族が船に乗って酒宴を開き、水面やお酒の入った盃に映る月を眺めたことが始まりだといわれています。庶民にお月見の文化が広がり、月見団子などをお供えするようになったのは、江戸時代になってからです。作物を収穫する時期でもあることから、収穫を祝う行事へと変わってきました。中秋の名月はまたの名を「芋名月」とも呼び、サツマイモや里芋を食べます。

中秋の名月は「十五夜」、つまり満月ですが、「十三夜」という月見の行事もあるのはご存じでしょうか。

「十三夜」は旧暦9月13日に行われます。満月の少し前の月で、ほんの少し足りないこと、未完成なことが美しい、とされました。この十三夜の行事は日本特有のもので、中秋の名月は台風の時期と重なるため、この十三夜の方が晴れることが多く、月見の宴に適していたといわれます。なお、今年2023年の十三夜は10月27日です。十三夜の別名は「栗名月」や「豆名月」などあり、栗、大豆、枝豆などをお供えして食べます。

十五夜と十三夜の片方しか月見をしないと「片月見（または片見月、かたみつき）」として縁起が悪いという言い伝えも。さらに同じ庭で月見をすると良い、とも言われています。

今年はずいぶん、ご家族みんなで月を眺めてはいかがでしょうか。

