



会食のしおり



2024年6月献立予定 No.447
 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 (土)	会食なし								
3 (月)	ご飯 味噌汁 肉じゃが 胡瓜ともやしの ごまマヨネーズ和え	厚揚げ 豚肉 ハム	米 じゃが芋 油 砂糖 マヨネーズ ごま	小松菜 長葱 人参 玉葱 白滝 グリンピース 胡瓜 もやし レモン	785	27.4	26.7	3.1	○
4 (火)	ライス カレー風味のクリームスープ 白身魚のフライ ほうれん草とミックス ベジタブルのソテー	鶏肉 白身魚 牛乳 スキムミルク	米 パン粉 小麦粉 バター 油 じゃが芋	人参 玉葱 ほうれん草 ミックスベジタブル	755	25.7	18.8	2.5	×
5 (水)	ご飯 中華風卵スープ 四川豆腐 キャベツの中華風和え物	厚揚げ 豚肉 卵	米 ごま 片栗粉 油 砂糖 ごま油	玉葱 青葱 椎茸 筍 小松菜 長葱 にんにく 生姜 キャベツ 人参 もやし	712	31.1	23.1	2.3	○
6 (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 ツナ ミックス豆	米 バター 油 じゃが芋 ドレッシング 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 にんにく 胡瓜 ブロッコリー	726	25.8	24.4	3.6	×
7 (金)	ご飯 味噌汁 鰯の南蛮漬け 切干大根の煮物	豆腐 鰯 油揚げ	米 片栗粉 油 砂糖	なめこ 長葱 赤パプリカ 生姜 さやえんどう 切干大根 人参 いんげん	668	25.1	18.7	2.2	○
8 (土)	和風カレーサブゼッティ カニカマ入り和風サラダ 牛乳	豚肉 大豆 カニ風味かまぼこ 牛乳	スパゲッティ 油 片栗粉 ドレッシング ごま	玉葱 しめじ 人参 グリ ンピース にんにく 生姜 焼きのり 小松菜 胡瓜 もやし	755	33.9	25.7	3.2	×
10 (月)	ご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ ごぼうのきんぴら	豆腐ハンバーグ 鶏肉	米 里芋 油 砂糖	わかめ 青葱 大根 いんげん 赤パプリカ ごぼう 人参	752	21.4	27.5	3.3	○
11 (火)	ご飯 味噌汁 鯖の和風マヨチーズ焼き 油揚げと野菜のごま和え カルシウムウエハース	鯖 チーズ 油揚げ	米 油 ごま マヨネーズ カルシウムウエハース	えのき しめじ ほうれん草 キャベツ 人参	712	29.1	26.6	3.0	○
12 (水)	ご飯 中華風コーンスープ 豚肉と白滝のチャプチェ風 わかめともやしの中華サラダ	卵 豚肉 カニ風味かまぼこ	米 片栗粉 油 砂糖 ごま ドレッシング ごま油	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	727	27.9	25.4	3.1	○



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						
13 (木)	ご飯 豚汁 アジフライ 五目炒り煮	豚肉 鰯 ちくわ	米 里芋 ごま油 パン粉 小麦粉 油 砂糖	大根 青葱 キャベツ 黄色パプリカ レンコン 人参 いんげん 糸こんにゃく	759	22.9	24.4	2.4	○
14 (金)	パン チキンのトマト煮 カラフルサラダ 牛乳	鶏肉 ミックス豆 牛乳	パン ジャム 小麦粉 じゃが芋 油 ケチャ ップ クルトン ドレッシング	玉葱 しめじ トマト にんにく キャベツ ブロッコリー 赤パプリカ 黄パプリカ	788	33.2	29.2	3.0	×
15 (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 砂糖 ごま油 片栗粉 ごま ラー油 リンゴジュース	玉葱 人参 椎茸 いんげ ん あさつき 胡瓜 青梗 菜 もやし にんにく 長葱	819	39.7	22.9	3.2	○
17 (月)	枝豆入りわかめご飯 味噌汁 揚げ魚の野菜あんかけ 南瓜のそぼろ煮	鱈 鶏肉 大豆	米 片栗粉 油 砂糖	わかめ 枝豆 もずく 青葱 さやえんどう 赤パプリカ 玉葱 南瓜 生姜	775	28.9	22.5	3.4	○
18 (火)	ご飯 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 小麦粉 ケチャップ じゃが芋 ドレッシン グ マヨネーズ 油	小松菜 にんにく 長葱 玉葱 ピーマン トマト 胡瓜 人参	733	25.7	23.3	3.1	○
19 (水)	ライス 具だくさんコンソメスープ 鰯の香草パン粉焼き キャベツと胡瓜の チーズサラダ	鰯 チーズ	米 マカロニ 油 ドレッシング	マッシュルーム 玉葱 人参 香草野菜ミックス ブロッコリー キャベツ 胡瓜	709	28.1	22.2	3.1	×
20 (木)	ご飯 味噌汁 厚揚げのそぼろ煮 三色ごま和え	豚肉 大豆 厚揚げ	米 油 砂糖 片栗粉 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	688	29.3	21.0	2.9	○
21 (金)	ご飯 冬瓜とオクラのとろみ汁 鯖のカレー風味焼き レンコンの煮物 食物繊維ウエハース	鯖 油揚げ	米 片栗粉 油 砂糖 食物繊維ウエハース	冬瓜 オクラ 長葱 生姜 ブロッコリー 蓮根 人参 こんにゃく 椎茸	721	28.9	19.7	2.4	○
22 (土)	チキンとほうれん草の 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 油 小麦粉 ホワイトソー ス 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	×
24 (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 片栗粉 油 ごま 砂糖 ドレッシング	小松菜 長葱 人参 生姜 玉葱 ピーマン 赤パプリ カ 大根 もやし 筍 海藻ミックス	749	26.6	28.3	2.9	○
25 (火)	中華丼 春雨サラダ オレンジゼリー	豚肉 イカ エビ ハム	米 春雨 油 砂糖 片栗粉 ごま油 オレンジゼリー	人参 玉葱 筍 椎茸 もやし 胡瓜 青梗菜	741	22.6	21.0	2.4	○
26 (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 ベーコン チーズ	米 じゃが芋 油 ケチャップ トマトピ ューレ 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	×



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	
27 (木)	ミートソーススパゲッティ ミックスサラダ 牛乳	豚肉 大豆 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	玉葱 茄子 しめじ 人参 にんにく 生姜 キャベツ 胡瓜 コーン カリフラワー	822	34.2	25.4	2.8	×
28 (金)	家常豆腐風丼 野菜のナムル 白玉ぜんざい	厚揚げ 豚肉 大豆 小豆	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 白玉粉 ごま	にんにく 生姜 小松菜 えのき 筍 人参 もやし ほうれん草	770	29.9	23.8	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。

6月

今月の献立から 白玉ぜんざい

材 料 4~6人分

【ぜんざい】

小豆 100g
水 約 750mL
砂糖 100g
塩 少々

【白玉だんご】

白玉粉 100g
水 90~100mL

作り方

- ① 鍋に小豆と小豆の6倍容量の水を入れて、火にかけ、やわらかくなるまで弱火で煮る。途中アクがでたらすくい取る。小豆が充分やわらかくなったら砂糖と塩を加え、ひと混ぜする。
- ② ボールに白玉粉を入れ、水を少しずつ加えながらこね、耳たぶくらいの硬さにする。適当な大きさに丸め、たっぷりの湯で茹でる。白玉が浮き上がって2~3分したら、湯から引き上げ、冷水にとる。
- ③ お椀に白玉と①のぜんざいを注ぐ。

1人分あたり

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	塩分
273kcal	6.7g	20mg	1.6mg	0.0g



みんなが笑顔になる甘い味① ～砂糖の歴史～

老若男女、誰もが笑顔になる甘い味の「砂糖」。砂糖が日本に伝来したのは奈良時代で、遣唐使によってもたらされたと考えられています。日本における砂糖の最初の記録は、「正倉院」献納目録の「種々薬帖」で「蔗糖（しょとう）」の記載があります。薬の一つとして奉納されていました。流通量が非常に少なくとても貴重な品だったので、庶民の口には入りませんでした。その後、鎌倉時代末頃から砂糖の輸入も増加し、1543年にポルトガル人が種子島に上陸し、砂糖を原料としたカステラ、コンペイトウなどの南蛮菓子をもたらしました。また、室町時代には茶の湯の文化で、砂糖を使った菓子が作られるようになりましたが、やはり貴重なもので、庶民には手の届かないものでした。国産の砂糖が出来たのは江戸時代で、琉球（沖縄県）でサトウキビから黒糖が作られるようになりました。一般市民の間に砂糖が広がったのは江戸後期からです。

来月は砂糖の種類と効果についてのお話です。

(参考文献：独立行政法人 農畜産業振興機構 HP <https://www.alic.go.jp/>)

精糖工業会 (Japan Sugar Refiners' Association) HP <https://seitokogyokai.com/>)

