



会食のしおり



2025 年 7 月献立予定 No.459

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 (火)	ご飯 酸辣湯 豚肉と厚揚げの炒め煮 春雨とごぼうの中華サラダ	鶏肉 卵 豚肉 厚揚げ	米 ラー油 油 砂糖 ごま油 春雨	生姜 きくらげ 青葱 ピーマン 赤ピーマン 長葱 にんにく 生姜 ごぼう 人参 青梗菜	778	28.6	28.2	3.2	○
2 (水)	パン コンソメスープ タンドリーチキン クラッカーサラダ カルシウムウエハース	鶏肉 ツナ ヨーグルト ミックス豆	パン 油 ケチャップ マヨネーズ 小麦粉 ドレッシング クラッカー カルシウムウエハース	キャベツ 玉葱 人参 胡瓜 ブロッコリー コーン レモン	683	31.4	30.7	3.4	×
3 (木)	ご飯 具だくさん味噌汁 鯖の煮つけ 花野菜のごま和え	豆腐 鯖	米 里芋 油 砂糖 ごま	椎茸 人参 こんにゃく 生姜 青葱 いんげん ブロッコリー カリフラ ワー	684	29.1	20.4	2.8	○
4 (金)	ライス 夏野菜のミネストローネ 鶏肉のマーメレード焼き ペンネソテー 鉄分ウエハース	鶏肉 ベーコン	米 油 じゃが芋 マーメレードジャム ペンネ 鉄分ウエハース	キャベツ トマト 枝豆 セロリ ミックスベジタ ブル ほうれん草 にんにく	760	26.9	24.4	2.8	×
5 (土)	鶏肉ときのこの 和風スパゲッティ 豆苗の和え物 牛乳	鶏肉 牛乳	スパゲッティ 油 バター ごま ラー油 砂糖	えのき しめじ 玉葱 さやえんどう 焼きのり 豆苗 もやし 人参 きくらげ	736	31.8	27.6	2.7	×
7 (月)	大豆ミート入りキーマカレー 星形ハンバーグ 七夕サラダ 青りんごゼリー	豚肉 大豆 卵 鶏肉 スキムミルク	米 砂糖 パン粉 油 トマトピューレ ケチ ャップ ドレッシング 青りんごゼリー	玉葱 人参 なす ピー マン にんにく 生姜 オクラ 赤パプリカ 胡瓜	798	28.3	25.0	2.8	×
8 (火)	ご飯 けんちん汁 白身魚の味噌マヨネーズ焼き じゃが芋のそぼろ煮	豆腐 白身魚 豚肉	米 ごま油 マヨネー ズ じゃが芋 砂糖	大根 人参 ごぼう こんにゃく 青葱 小松菜 玉葱 生姜 いんげん	696	28.6	17.8	3.2	○
9 (水)	パン トマトクリームスープ 鶏肉のシトラスマリネ マカロニとキャベツのサラダ	牛乳 スキムミルク 鶏肉	パン ジャム 油 バター 小麦粉 片栗 粉 砂糖 マカロニ じゃが芋 ドレッシング	トマト しめじ 玉葱 赤パプリカ 黄パプリカ レモン ブロッコリー 人参 胡瓜 コーン キャベツ	791	30.9	31.7	3.0	×
10 (木)	豚スタミナそぼろ丼 味噌汁 わかめともやしのごま酢和え	豚肉 大豆 卵	米 油 ごま 砂糖	玉葱 椎茸 ニラ なめこ 長葱 わかめ もやし 人参	706	28.1	20.4	3.4	○



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 ルギ ー	たん 白質	脂質	食塩 相当 量	
					kcal	g	g	g	
11 (金)	ご飯 味噌汁 チーズメンチカツ 五目塩きんぴら	油揚げ チーズメンチカツ	米 油 ごま油 砂糖	かぼちゃ 長葱 ほうれん草 ごぼう レンコン 人参 こんにゃく 枝豆	716	20.5	22.	3.2	○
12 (土)	ナポリタン風スパゲッティ シーザーサラダ 牛乳	ウィンナー ベーコン チーズ 牛乳	スパゲッティ 油 バター ケチャップ トマトピューレ クルトン ドレッシング	玉葱 しめじ ピーマン にんにく キャベツ 胡瓜 ブロッコリー	793	29.6	26.1	3.2	×
14 (月)	ご飯 味噌汁 イワシの梅しそフライ 具だくさん炒り豆腐 食物繊維ウエハース	イワシ 豆腐 鶏肉 卵	米 パン粉 小麦粉 里芋 油 ごま油 砂糖 食物繊維ウエハース	大根 大根の葉 ピーマン 人参 レンコン 枝豆	850	30.6	21.2	2.8	○
15 (火)	パン 具だくさんクリームスープ チーズハンバーグ 花野菜サラダ	牛乳 スキムミルク チーズ 鶏肉 ミックス豆	パン パン粉 砂糖 じゃが芋 油 バター ドレッシング	玉葱 マッシュルーム 人参 ほうれん草 ブロッコリー カリフラワー コーン	749	31.8	26.6	3.8	×
16 (水)	ご飯 中華風卵スープ 回鍋肉 ツナとほうれん草の中華和え	卵 豚肉 ツナ	米 油 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉	玉葱 青葱 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	729	27.7	27.1	3.0	○
17 (木)	ハヤシライス ごまドレッシングサラダ すいか 	豚肉	米 油 バター トマトピューレ ケチャップ ごま マヨネーズ 砂糖	玉葱 にんにく 人参 しめじ マッシュルーム キャベツ 胡瓜 コーン すいか	687	22.6	18.2	2.0	×

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。



7月

今月の献立から

大豆ミート入りキーマカレー

材 料 4人分

《ライス》

米 2合(300g)

《カレー》

豚ひき肉 120g

大豆ミート(戻し) 120g

玉ねぎ 1個分(約200g)

セロリ 20g

にんじん 40g

ピーマン 20g

油 大1

おろし生姜 5g

おろしにんにく 5g

小麦粉 大2

調味料

カレー粉 小2

ケチャップ 大5

トマト水煮缶 400g

ウスターソース 大1

酒 小1

コンソメ顆粒 小1

塩 ひとつまみ

こしょう 少々

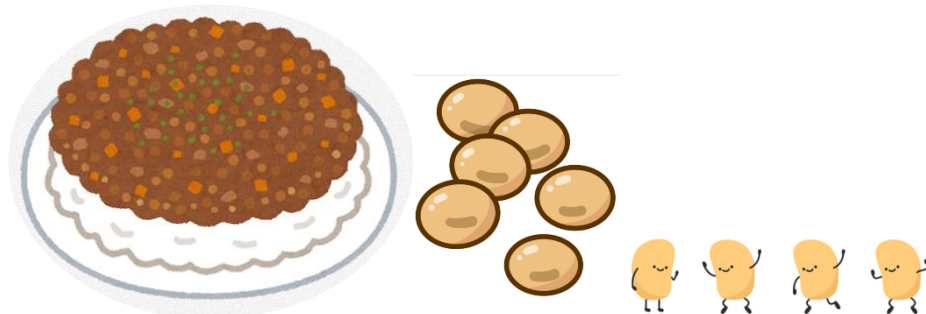
作り方

- ① 玉ねぎ、セロリ、にんじん、ピーマンはみじん切りにしておく。
- ② 鍋に油を熱し、生姜とにんにくを炒め、香りが出たら、豚ひき肉、大豆ミート、玉ねぎ、セロリ、にんじん、ピーマンを加えて炒める。
- ③ ②に小麦粉を加え粉っぽさがなくなるまで具全体になじむように炒める。
- ④ ③に調味料とトマトの水煮缶を加え、鍋底が焦げないように混ぜ返しながら10～15分ほど煮る。
- ⑤ お皿にご飯を盛り付け、④のカレーをかける。

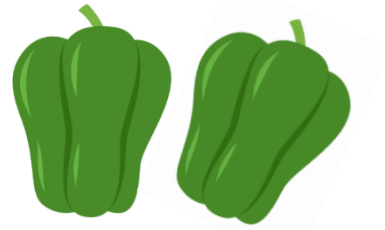
※乾燥の大豆ミートを使用する場合は表示通りに戻しておく。

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
514Kcal	16.8g	65mg	2.7mg	2.0g



千葉県・茨城県の農産物⑥「ピーマン」



夏野菜の代表「ピーマン」。日本国内では茨城県が最大の生産地で、全国の約 23%を占めています。次いで宮崎県、高知県、鹿児島県などが続きます。ここ 20 年間、不動の 1 位です。

ピーマンの原産地は中南米で、トウガラシの仲間として古代から栽培されていました。15 世紀の大航海時代にスペインへ伝わり、ヨーロッパで品種改良が進められ、辛味のない甘味種が誕生しました。日本には明治時代に導入されましたが、当初は青臭さが敬遠され、あまり普及しませんでした。本格的に食卓に並ぶようになったのは戦後の昭和 30 年代以降で、品種改良により食べやすくなったことが普及の後押しとなりました。

ピーマンは低カロリーで栄養価が高い緑黄色野菜です。特にビタミン C が豊富で、1 個あたり約 80mg と、トマトの約 5 倍もあります。また、β-カロテンやビタミン E、カリウム、食物繊維も多く含まれており、抗酸化作用や免疫力向上、高血圧予防などの効果が期待されています。赤や黄色になるまで熟したピーマン（カラーピーマン）は、さらに栄養価が高く、苦みが少なく甘味が強くなります。

「ナス科トウガラシ属」に分類されるピーマンにはたくさんの「仲間」がいます。

【パプリカ】ピーマンよりも果肉が厚く、甘味が強い品種です。赤・黄・オレンジなどカラフルで栄養価も高いのが特徴です。

【ししとう】小型で細長く、基本的には辛くないのですが、まれに辛いものもあります。焼き物や天ぷらに人気です。

【万願寺とうがらし】京都の伝統野菜。大型で甘味があり、炒め物や焼き物に向いています。

【トマトピーマン】トマトのような形をしたピーマン。酸味と甘味があり、見た目もユニークです。「トマピー」という名称でも売られています。

ちなみに、トマトやジャガイモも「ナス科」の仲間で、分類上はピーマンの親戚です。

緑色のピーマンは独特の苦みがあるため、昔から子供にはなかなか人気がありません。この苦みを軽減させるには、切った後水にさらす、さっと茹でる、軽く塩もみするといった下ごしらえのほか、ピーマンの肉詰めや天ぷら等出来るだけ切らず、油を使った料理の方が食べやすくなります。細かく刻んで混ぜるとかえって苦みが強くなりますから気を付けましょう。

参考文献：農林水産省 令和 6 年産指定野菜（春野菜、夏秋野菜等）の作付面積、収穫量及び出荷量（令和 7 年 4 月発表）

農畜産業振興機構 ホームページ

(https://vegetable.alic.go.jp/yasaijoho/yasai/0406_yasai1.html)