



会食のしおり

2025年6月献立予定 No.458
 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 味噌汁 肉じゃが いんげんともやしの ごまマヨネーズサラダ	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 いんげん もやし レモン	788	27.6	26.7	3.1	○
3 (火)	ご飯 味噌汁 おろしポン酢ハンバーグ マカロニサラダ オレンジゼリー	鶏肉 ハム	米 ごま油 砂糖 パン粉 小麦粉 油 マカロニ マヨネーズ ドレッシング オレンジゼリー	玉ねぎ なめこ わかめ 長葱 ブロッコリー 大根 胡瓜 キャベツ	738	22.7	22.4	2.7	○
4 (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	卵 厚揚げ 豚肉	米 片栗粉 油 ごま油 砂糖 ごま	玉葱 青葱 椎茸 筍 小松菜 長葱 にんにく 生姜 キャベツ もやし 人参	712	31.1	23.1	2.3	○
5 (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 ミックス豆 ツナ	米 バター 油 ドレ ッシング じゃが芋 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	×
6 (金)	ご飯 味噌汁 ししゃものフライ 切干大根の煮物	豆腐 ししゃも 油揚げ	米 パン粉 小麦粉 油 砂糖	なめこ ピーマン 切干大根 人参 いんげん	687	18.3	23.5	2.1	○
7 (土)	和風カレースパゲッティ ごま風味サラダ 牛乳	豚肉 大豆 牛乳	スパゲッティ 油 ごま ドレッシング 片栗粉	玉葱 グリンピース にんにく 生姜 小松菜 胡瓜 人参 もやし 焼きのり	742	32.1	25.6	2.7	×
9 (月)	ご飯 味噌汁 和風トマトソースハンバーグ 金平ごぼう	鶏肉 大豆	米 里芋 ケチャップ 油 砂糖	わかめ 青葱 玉葱 にんにく いんげん トマト ごぼう つきこん にやく 人参	674	23.6	17.8	3.0	○
10 (火)	和風ビビンバ丼 ニラ玉スープ 蒸しシュウマイ きな粉白玉	豚肉 豆腐 シュウマイ きな粉	米 油 ごま 砂糖 ごま油 片栗粉 白玉粉	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	743	28.8	17.9	3.4	○
11 (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 ごま油 ドレッシング ごま	コーンクリーム 玉葱 ピーマン 赤パプリカ 椎茸 白滝 にんにく わかめ もやし 胡瓜	713	26.8	24.4	3.2	○



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	
12 (木)	ご飯 具だくさん味噌汁 アジフライ いり鶏	鰯 鶏肉 	米 里芋 ごま油 油 砂糖 パン粉 小麦粉	大根 青葱 キャベツ 黄パプリカ れんこん 人参 いんげん こんにゃく	734	21.6	22.7	2.2	○
13 (金)	パン チキンのトマト煮 カラフルサラダ カルシウムウエハース	鶏肉 ミックス豆	パン ジャム 小麦粉 じゃが芋 ケチャップ ドレッシング 油 クルトン カルシウムウエハース	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	686	27.0	23.1	2.8	×
14 (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 ホワイトソース 小麦 粉 ドレッシング ジュース	しめじ 玉葱 ほうれん草 キャベツ 人参 コーン	868	28.7	29.0	2.4	×
16 (月)	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 砂糖 油 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	702	29.3	22.5	2.9	○
17 (火)	ご飯 ピリ辛中華スープ 青椒肉絲 春雨サラダ	豚肉 ハム	米 ごま油 砂糖 油 片栗粉 春雨	小松菜 長葱 人参 生姜 玉葱 ピーマン 赤パプリ カ 筍 もやし 胡瓜	771	28.1	26.6	2.9	○
18 (水)	パン ポークビーンズスープ 鰯の香草パン粉焼き コーンフレークサラダ	豚肉 ミックス豆 鰯	パン ジャム ケチャ ップ トマトピューレ 油 ドレッシング マヨネーズ コーンフレーク	枝豆 キャベツ にんにく ブロッコリー キャベツ 赤パプリカ コーン	769	39.3	31.2	3.6	×
19 (木)	ご飯 冬瓜とオクラのとりみ汁 鶏肉のカレー風味焼き レンコンの煮物 食物繊維ウエハース	鶏肉 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 レンコン こんにゃく 人参 椎茸	711	27.8	19.3	2.4	○
20 (金)	枝豆入りわかめご飯 味噌汁 鯖の野菜あんかけ かぼちゃのそぼろ煮	鯖 鶏肉 大豆	米 油 砂糖 片栗粉	炊き込みわかめ 枝豆 もずく 青葱 さやえん どう 赤パプリカ 玉葱 生姜 南瓜	775	28.9	22.5	3.4	○
21 (土)	ジャージャー麺 棒棒鶏 りんごジュース	豚肉 大豆 鶏肉	中華麺 油 砂糖 ごま油 ラー油 片栗粉 ごま りんごジュース	玉葱 人参 椎茸 いんげ ん 青葱 胡瓜 チンゲン サイ もやし にんにく 長葱	804	37.0	22.7	3.1	○
23 (月)	ご飯 味噌汁 鶏のから揚げ 五目きんぴら	鶏肉	米 油 ごま油 砂糖 ごま	大根 大根の葉 ブロッ コリー ごぼう レンコン 人参 つきこんにゃく	747	22.7	30.2	2.9	○
24 (火)	ご飯 けんちん汁 鯖のごま味噌煮 里芋の煮物	豆腐 鯖	米 ごま油 砂糖 ごま 里芋	大根 人参 ごぼう 青葱 生姜 小松菜 こんにゃく いんげん	702	27.7	20.1	2.5	○
25 (水)	チキンカレー シーザーサラダ コーヒーゼリー	鶏肉 ベーコン チーズ 	米 じゃが芋 ケチャ ップ トマトピューレ クルトン ドレッシング 油 コーヒーゼリー	人参 玉葱 にんにく 生姜 キャベツ 胡瓜	771	25.3	22.5	2.6	×

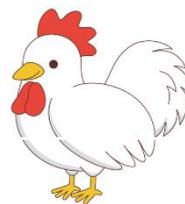
日	献立名	材 料 と 体 内 で の 働 き			栄 養 量				箸
		血や肉になるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	エネ ルギ ー	たん 白質	脂質	食塩 相当 量	
					kcal	g	g	g	
26 (木)	パン 鶏肉のホワイトシチュー ブロッコリーのサラダ グレープフルーツジュース	鶏肉 牛乳 スキム ミルク	パン ジャム じゃが芋 油 バター 小麦粉 ホワイトソー ス ドレッシング グレープフルーツジュース	玉葱 人参 胡瓜 黄パプリカ ブロッコリー	802	31.4	26.4	3.1	×
27 (金)	ミートソーススパゲッティ ミックスサラダ ココアワッフル	豚肉 大豆 チーズ	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 ココアワッフル	玉葱 ナス 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	770	29.4	21.3	2.7	×
28 (土)	会食なし								
30 (月)	パセリライス カレー風味のクリームスープ 白身魚のフライ ほうれん草のソテー	鶏肉 牛乳 スキム ミルク 白身魚	米 じゃが芋 バター 油 小麦粉	パセリ 人参 玉葱 ほうれん草 ミックスベジタブル	762	27.3	18.8	3.1	×

*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

いり鶏



作り方

- ① レンコン、ごぼう、人参は皮をむいて一口大の乱切りにする。鶏肉は一口大のそぎ切りにする。
 - ② こんにゃくは大きめのスプーンで一口大にちぎり、いんげんは両端を切り落として3~4 cm長さに切り、それぞれ熱湯で茹で、ザルにあげておく。干椎茸は戻して一口大に切る。戻し汁は残しておく。
 - ③ 鍋に油を熱し、鶏肉を炒める。肉の色が変わったら、レンコン、ごぼう、人参、こんにゃく、干椎茸を加えて、さらに炒める。
 - ④ だし汁を入れ、調味料を全て加えて落とし蓋をし、煮汁が少なくなるまで中火で煮る。
- ⑥最後に、いんげんを加えてさっと混ぜ合わせ、火を止める。

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
199kcal	10.3g	24mg	0.9mg	1.1g

材 料 4人分

鶏もも肉	200 g
レンコン	70 g
ごぼう	70 g
人参	60 g
こんにゃく	60 g
干椎茸	3枚
いんげん	20 g
油	大さじ 1
だし汁 <small>(椎茸の戻し汁と合わせて)</small>	2カップ

【調味料】

酒	大さじ 1
みりん	小さじ 1
砂糖	大さじ 1
しょうゆ	大さじ 1 $\frac{1}{2}$

千葉県・茨城県の農産物⑤ 「さやいんげん」

今月紹介するのは「さやいんげん」です。現在、出荷量日本一は千葉県で、全体の約16%を占めています。茨城県の出荷量も第6位で、北海道から沖縄県まで日本全国で栽培されています。

さやいんげんはマメ科の1年草で、いんげんまめの若いさを指します。いんげんの原産地はメキシコから中央アメリカの辺りで、紀元前5000~4000年ごろに栽培されていた品種がメキシコで発見されています。その後、コロンブスによってヨーロッパに伝えられ、世界中で広く栽培されるようになったといわれています。若いさを食用にしたのはイタリア人のようです。日本には中国を経由して江戸時代に隠元禅師に持ち込まれた、という説が有名です。が、近年では隠元禅師が持ち込んだのは「フジマメ」だったという説もあります。現在広く栽培されているさやいんげんは、明治時代初頭に欧米から日本にもたらされた品種で、本来は夏が旬の野菜です。様々な品種改良の結果、現在では一年中流通しています。

いんげんは完熟させて豆を使用する「インゲン豆」も含まれ、全世界では1000種類以上、日本国内だけでも約200種類以上あります。その中でも未成熟で鞘ごと食用するものを「さやいんげん」と呼んでいます。

さやいんげんは緑黄色野菜に分類され、カロテンやビタミンA、Cが多く、カリウムやカルシウム、食物繊維も豊富です。カロテンは油と一緒に摂取すると体内で吸収されやすくなるので、炒めたりごまやピーナッツバターなどと和えると効果的です。

さやいんげんの需給動向



参考文献：農林水産省 令和5年産野菜生産出荷統計
(令和7年5月発表)

農畜産業振興機構 ホームページ

(<https://www.alic.go.jp/content/000123589.pdf>)

さやいんげん

