



会食のしおり

2025 年 9 月献立予定 No.460
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 ルギ	たん 白質	脂質	食 塩 相当 量	
					kcal	g	g	g	
1 (月)	チキンカレーライス コールスローサラダ 牛乳	鶏肉 牛乳	米 じゃが芋 油 トマトピューレ ケチャップ ドレッシング	人参 玉葱 ニンニク 生姜 キャベツ コーン カリフラワー	863	28.6	32.8	2.5	×
2 (火)	ご飯 大根と豆腐の中華スープ 酢鶏 ナムル	豆腐 鶏肉	米 油 砂糖 ケチャップ 片栗粉 ごま ごま油 小麦粉	大根の葉 大根 玉葱 椎茸 黄パプリカ ピーマン 小松菜 人参 もやし	770	27.9	28.5	2.5	○
3 (水)	ご飯 のっぺい汁 鯖の味噌煮 レンコンとオクラの 梅マヨネーズ和え フルーツヨーグルト	豚肉 鯖 ヨーグルト	米 里芋 砂糖 片栗粉 マヨネーズ	人参 こんにゃく 長葱 生姜 ごぼう レンコン オクラ 人参 梅干し	769	31.7	18.5	2.3	○
4 (木)	ご飯 中華風コーンスープ 豚肉のチャブチェ風 揚げナスの中華風煮びたし	卵 豚肉	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ごま	コーンクリーム 玉葱 赤パプリカ 椎茸 ニラ 白滝 ニンニク なす 大根 生姜	748	26.3	28.4	2.5	○
5 (金)	枝豆とわかめのご飯 味噌汁 鶏肉のはちみつ焼き ほうれん草の和え物	鶏肉 鰹節	米 はちみつ 油 砂糖	炊き込みわかめ 枝豆 なめこ 玉葱 ニンニク 生姜 南瓜 人参 ほうれん草 きくらげ	671	26.2	17.5	3.4	○
6 (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 チーズ ベーコン 牛乳	スパゲッティ 油 小麦粉 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 セロリ 人参 ニンニク 生姜 キャベツ 胡瓜 ブロッコリー コーン	821	36.4	22.3	2.9	×
8 (月)	ご飯 ニラ玉スープ 四川豆腐 海藻の中華サラダ	豆腐 卵 厚揚げ 豚肉	米 片栗粉 ごま油 砂糖 ごま ラー油 油	ニラ 椎茸 筍 小松菜 長葱 ニンニク 生姜 もやし 海藻ミックス	744	32.6	30.4	2.8	○
9 (火)	ご飯 けんちん汁 イワシの梅しそフライ 春菊とツナの胡麻和え 鉄分ウエハース	豆腐 鰯 ツナ	米 里芋 油 小麦 粉 パン粉 ごま 砂糖 鉄分ウエハース	梅干し しそ 人参 こんにゃく 椎茸 青葱 春菊 しめじ えのき ブロッコリー	740	26.0	22.6	2.4	○
10 (水)	パン カブ入りコンソメスープ 鶏肉の香草パン粉焼き 花野菜サラダ ミニエクレア	ミックス豆 鶏肉 ベーコン ツナ	パン ジャム じゃが芋 パン粉 油 ドレッシング エクレア	キャベツ カブ 玉葱 香草野菜ミックス ほうれん草 ブロッコリー カリフラワー	713	32.4	31.5	2.9	×



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 ルギ ー	たん 白質	脂質	食塩 相当 量	
					kcal	g	g	g	
11 (木)	ご飯 味噌汁 和風デミグラスソース ハンバーグ 野菜のいそ和え	厚揚げ 鶏肉	米 砂糖 パン粉 油 ケチャップ ごま ドレッシング	わかめ 玉葱 えのき しめじ マッシュルーム ミックスベジタブル 小松菜 もやし 赤パプリカ 焼きのり	686	25.0	22.6	3.5	○
12 (金)	ご飯 五目汁 鱈の西京焼き 南瓜のそぼろあんかけ	なると 鱈 鰹節 豚肉 大豆	米 里芋 油 砂糖 片栗粉	大根 椎茸 長葱 ほうれ ん草 南瓜 玉葱 生姜	694	32.7	14.1	2.6	○
13 (土)	ジャージャー麺 パンサンスー りんごジュース	豚肉 大豆	中華麺 油 砂糖 ごま油 片栗粉 りんごジュース	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	753	32.4	20.0	2.9	○
15 (月)	敬老の日								
16 (火)	ご飯 ピリ辛中華スープ 青椒肉絲 わかめとカニカマの中華サラダ	豚肉 カニ風味かまぼこ	米 ごま油 砂糖 油 片栗粉 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 筍 わかめ もやし	792	28.5	33.2	3.1	○
17 (水)	鶏肉とほうれん草の クリームスパゲッティ クラッカーサラダ プリン *6-A 考案*	鶏肉 スkimミルク 牛乳	スパゲッティ 油 小麦粉 クラッカー ドレッシング プリン	しめじ 玉葱 ほうれん草 キャベツ カリフラワー 人参 コーン	—	—	—	—	×
18 (木)	ご飯 かきたま汁 アジフライ 枝豆入りポテトサラダ	卵 豆腐 鰯	米 パン粉 小麦粉 片栗粉 油 じゃが芋 マヨネーズ	小松菜 ブロッコリー 玉葱 胡瓜 人参 枝豆	773	23.1	27.6	2.4	○
19 (金)	鶏そぼろ丼 味噌汁 小松菜とえのきの レモン風味和え 飲むヨーグルト	鶏肉 大豆 カニ風味かまぼこ 飲むヨーグルト	米 砂糖 油	人参 生姜 枝豆 もずく 大根 青葱 小松菜 もやし えのき レモン	698	30.9	10.8	3.2	○
20 (土)	細切り肉入り焼きそば 春雨サラダ 牛乳	豚肉 ハム 牛乳	中華麺 油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨	もやし 黄パプリカ 椎茸 玉葱 筍 青梗菜 生姜 ニンニク 胡瓜 キャベツ	753	31.2	28.2	3.2	○
22 (月)	ご飯 具だくさん味噌汁 白身魚のフライ 高野豆腐の煮物 カルシウムウエハース	白身魚 高野豆腐	米 小麦粉 パン粉 油 里芋 ごま油 砂糖 ごま カル シウムウエハース	大根 青葱 ほうれん草 椎茸 人参 さやえんどう	731	22.3	15.6	3.3	○
23 (火)	秋分の日								
24 (水)	ライス ミートボールのトマト煮込み ミックスサラダ ピーチゼリー	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 ピーチゼリー	玉葱 人参 ブロッコリー トマト キャベツ 胡瓜	799	23.2	20.1	2.5	×
25 (木)	ご飯 もずくの中中華スープ アジのチリソース いんげん香味炒め	鰯 鶏肉	米 ごま油 片栗粉 油 ケチャップ 砂糖	もずく 青梗菜 青葱 長葱 生姜 ニンニク いんげん もやし 木耳	683	25.3	22.4	2.6	○

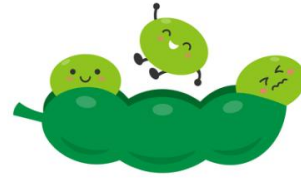


日		材 料 と 体 内 で の 働 き			栄 養 量				箸
		血や肉になるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	エ ネ ルギ	たん 白質	脂質	食塩 相当 量	
					kcal	g	g	g	
26 (金)	パン コーンチャウダー タンドリーチキン ミモザサラダ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト 卵	パン ジャム じゃが芋 バター 油 小麦粉 はちみつ 片栗粉 ケチャップ ドレッシング	コーン クリームコーン 人参 玉葱 ニンニク カリフラワー 胡瓜 キャベツ	714	30.2	31.5	3.0	×
27 (土)	秋野菜のカレーライス コロコロサラダ 牛乳	鶏肉 スkimミルク チーズ ミックス豆 牛乳	米 油 じゃが芋 ドレッシング	なす しめじ レンコン 人参 玉葱 ニンニク 生姜 コーン 赤パプリカ キャベツ	847	26.7	25.8	2.6	×
29 (月)	ご飯 すまし汁 メンチカツ 筑前煮	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 レンコン 人参 椎茸 いんげん	704	23.6	20.7	3.2	○
30 (火)	鶏肉ときのこの 和風スパゲッティ ブロッコリーのごま和え イチゴゼリー	鶏肉	スパゲッティ 油 砂糖 ごま イチゴゼリー	えのき しめじ 玉葱 小松菜 焼きのり ブロッコリー 人参 コーン	684	27.8	21.7	2.3	×

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。



千葉県・茨城県の農産物⑦「枝豆」



今月紹介するのは「えだまめ」です。千葉県は全国でも有数の枝豆の生産地であり、収穫量は全国第3位を誇ります。その中でも松戸市は、茶豆系や青豆系など多様な品種を育てる重要な産地として知られています。市では「松戸産えだまめ推奨マーク」を制定し、品質と安全性の向上に取り組んでおり、地元ブランドとしての確立を目指しています。

枝豆の歴史は古く、日本では大豆が完熟する前の若い状態で収穫して食べるという独自の食文化が根付いています。特に松戸では、鮮度を重視した収穫と出荷が行われており、「鍋を火にかけてから畑に行け」と言われるほど、収穫直後の味わいが重視されています。

大豆の原産地は中国又は東南アジアとされ、「日本書紀」や「古事記」に大豆の栽培の記載がみられることから、日本には弥生時代に稲作とともに伝わったと考えられています。「枝豆」として食べられるようになったのは江戸時代からのようです。江戸時代中期の書物には「夏にえだまめ売りの姿が町でみられた」という文章が見られます。枝豆専用の品種も生まれ、今では約200種余りも栽培されています。

松戸市では年間約800トン以上の枝豆が出荷されており、地元の直売所や市場で新鮮な枝豆を手に入れることができます。旬の時期は6月から7月、そして10月にも再び美味しい枝豆が楽しめるのが特徴です。

栄養面でも枝豆は優秀で、植物性たんぱく質、食物繊維、ビタミンB群、鉄分、カルシウムなどを豊富に含みます。特にショ糖やグルタミン酸などの旨味成分が多く、甘みとコクのある味わいが特徴です。完熟した大豆にはないビタミンCや葉酸も多く、育ち盛りの子ども達にしっかり食べてもらいたい食品です。また、大人は「とりあえずビールと枝豆！」と注文しますが、これも体にとって良い組み合わせです。豊富なビタミン類とたんぱく質に含まれるメチオニンが、アルコールの分解を促し、肝臓への負担を軽くします。が、アルコールの飲みすぎは脱水も引き起こしますから禁物です。

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://vegetable.alic.go.jp/yasaijoho/yasai/0507_yasai1.html)

松戸市 ホームページ

(<https://www.city.matsudo.chiba.jp/miryoku/kankoumiryokubunka/meibutsu>)

9月

今月の献立から

枝豆入りポテトサラダ

材料（4人分）

じゃがいも	2個（約300g）
枝豆（さや付き・冷凍）	80g
人参	1/8本（約20g）
玉ねぎ	1/6個（約40g）
ハム	3枚（約30g）
塩	少々
こしょう	少々
酢	大さじ1/4

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
157 Kcal	4.0 g	15 mg	0.6 mg	0.5 g

作り方

- ① ジャガイモは洗って皮をむく。芽は削り取り、いちょう切りにして水につけておく。
- ② 人参は洗って皮をむき、2～3 mm厚さの半月切りにし、熱湯でゆで、水気をきっておく。
- ③ 冷凍枝豆は表示通り解凍し、さやから出す。
- ④ ハムは半分に切って1 cm幅に切る。
- ⑤ ①のじゃがいもを鍋に沸かした多めのお湯でやわらかくなるまでゆでる。鍋をかたむけ、お湯をすて、再び火にかけ、鍋をゆすりながら表面についた水分をとばし粉ふき芋にする。
- ⑥ ⑤の粉ふき芋をボウルに移し、熱いうちに、塩・こしょう・酢を加え、全体に味が回るようへうで混ぜあわせ、あら熱をとる。
- ⑦ ⑥に人参、枝豆、ハム、マヨネーズ加えて混ぜ和える。

★枝豆の代わりに塩もみしたきゅうりで作れば定番のポテトサラダになります。

★お好みで刻んだセロリ、コーンをいれてもおいしいです。

