





会食のしおり



令和3年9月献立予定 No.388
 聖徳大学附属小学校
 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			
		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 (水)	ポークカレー エビとブロッコリーの オーロラソースサラダ オレンジジュース	豚肉 エビ	米 油 じゃが芋 トマトピューレ ドレッシング ケチャップ オレンジジュース	玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 ブロッコリー トマト キャベツ コーン	674	25.1	19.1	2.4
2 (木)	ご飯 味噌汁 鶏肉のバター醤油焼き ひじきの煮物	鶏肉 油揚げ	米 バター 油 砂糖	南瓜 玉ねぎ 絹さや ひじき 人参 枝豆	619	24.5	24.6	2.3
3 (金)	ご飯 肉団子の中華スープ 白身魚(しろみさかな) のケチャップあんかけ ワンタンのパリパリサラダ キャンディチーズ	肉団子 白身魚 ちりめんじゃこ チーズ	米 ごま油 片栗粉 油 ケチャップ 砂糖 ワンタンの皮 ドレッシング	冬瓜 なら きくらげ 玉ねぎ 長ねぎ ピーマン キャベツ もやし きゅうり	591	25.7	19.7	3.5
4 (土)	すき焼き丼 ほうれん草と人参のピーナッツ和え 牛乳	牛肉 焼き豆腐 ちくわ 牛乳	米 油 砂糖 ピーナッツ ピーナッツバター	玉ねぎ 白滝 いんげん ほうれん草 人参	693	28.9	25.3	2.7
6 (月)	ご飯 かきたま汁 鯖(さば)の味噌煮 五目金平 梨	卵 鯖 鶏肉	米 片栗粉 砂糖 油	オクラ えのき 生姜 レンコン ごぼう 人参 こんにゃく 枝豆 梨	585	24.5	17.4	2.6
7 (火)	シーフードピラフ かぶとベーコンのスープ コロケ 豆のサラダ	エビ イカ ベーコン ミックスビーンズ 卵 チーズ	米 油 コロケ ドレッシング	玉ねぎ 人参 パセリ マッシュルーム かぶ きゅうり キャベツ ブロッコリー	670	26.2	25.2	3.6
8 (水)	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜の生姜焼き マカロニサラダ	豆腐 油揚げ 豚肉 ハム	米 油 砂糖 マカロニ マヨネーズ ドレッシング	なめこ キャベツ もやし 玉ねぎ 生姜 きゅうり トマト ブロッコリー	649	23.9	26.1	2.3
9 (木)	ご飯 厚揚げのスープ 鶏肉とチンゲンサイの炒め物 えびとキャベツの中華風和え物 カルシウムウエハース	厚揚げ えび 鶏肉	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 カルシウムウエハース	生姜 チンゲンサイ 青ねぎ 長ねぎ 筍 人参 玉ねぎ キャベツ わかめ	612	29.1	22.0	3.1
10 (金)	ロールパン ミネストローネ 鮭(さけ)のパン粉焼き ミモザサラダ	ベーコン 鮭 卵	パン 油 パン粉 ドレッシング	キャベツ 玉ねぎ 人参 トマト にんにく パセリ きゅうり ブロッコリー	590	27.6	31.2	2.4

日	献立名	材 料 と 体 内 で の 働 き			栄 養 量			
		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 (土)	ジャージャー麺 ナムル 牛乳	豚肉 大豆 牛乳	中華麺 油 片栗粉 ごま油 砂糖	玉ねぎ 人参 赤ピーマン 干椎茸 筍 いんげん 青ねぎ もやし ほうれん草	673	31.9	26.1	2.7
13 (月)	ご飯 味噌汁 白身魚(しろみさかな) のカレー天ぷら 里芋の煮っころがし	白身魚 卵 豚肉	米 油 小麦粉 里芋 砂糖	小松菜 しめじ 玉ねぎ 絹さや 人参	575	23.7	17.8	2.3
14 (火)	リクエスト献立 (高)							
15 (水)	ご飯 中華風卵スープ 鶏肉とカシューナッツの炒め物 チンゲンサイと厚揚げ の中華風和え物	卵 鶏肉 厚揚げ	米 片栗粉 ごま油 カシューナッツ 油 砂糖	もやし 青ねぎ ピーマン 干椎茸 筍 玉ねぎ 赤ピーマン にんにく 生姜 チンゲンサイ	612	22.8	27.6	2.8
16 (木)	チリコンカーネ コーンフ레이크サラダ 牛乳	大豆 豚肉 粉チーズ 蒸し鶏 牛乳	米 油 小麦粉 ケチャップ ドレッシング コーンフ레이크	玉ねぎ 人参 生姜 にんにく グリーンピース キャベツ きゅうり トマト	645	25.6	22.3	1.8
17 (金)	さつまいもご飯 すまし汁 鱈(さわら)の味噌マヨネーズ焼き 野菜とちくわのごま和え きなこ白玉 *十五夜メニュー*	鱈 ちくわ きな粉	米 さつまいも ごま 麩 マヨネーズ 砂糖 白玉粉 黒みつ	絹さや わかめ 人参 ほうれん草 もやし	642	25.7	19.3	3.0
18 (土)	中華丼 大根の中華風サラダ 牛乳	豚肉 エビ イカ ハム 牛乳	米 油 片栗粉 砂糖 ドレッシング	白菜 玉ねぎ 筍 人参 チンゲンサイ ピーマン 干椎茸 大根 キャベツ ブロッコリー	676	30.6	25.3	2.8
20 (月)	 敬老の日							
21 (火)	ご飯 味噌汁 和風おろしハンバーグ ツナ入りポテトサラダ	油揚げ ハンバーグ ツナ スキムミルク	米 油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 マヨネーズ	ほうれん草 大根 玉ねぎ 枝豆 人参	675	24.8	28.2	2.5
22 (水)	ホットドッグ 具たくさんカレークリームスープ 温野菜サラダ カルシウムヨーグルト	ウインナー 鶏肉 ミックスビーンズ 牛乳 スキムミルク 卵 チーズ ヨーグルト	パン ケチャップ 油 じゃが芋 バター ドレッシング	キャベツ 玉ねぎ しめじ 人参 南瓜 アスパラガス	635	26.6	31.5	2.7
23 (木)	秋分の日 							
24 (金)	ご飯 ワンタンとチンゲンサイスープ 白身魚(しろみさかな)のチリソース 厚揚げとイカの中華煮	白身魚 厚揚げ イカ	米 ワンタン 油 片栗粉 ごま油 ケチャップ 砂糖	えのき チンゲンサイ 長ねぎ 生姜 にんにく 大根 いんげん	617	26.4	20.4	2.8
25 (土)	ベーコンとほうれん草の クリームスパゲッティ アーモンドサラダ 牛乳	ベーコン 牛乳 チーズ	スパゲッティ 油 アーモンド ドレッシング	ほうれん草 玉ねぎ 人参 マッシュルーム キャベツ ブロッコリー トマト	769	31.8	32.7	2.8

日	献立名	材料と体内での働き			栄養量			
		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 (月)	ご飯 小松菜と豆腐のスープ 焼き鯖(さば)の甘酢ねぎソース 鶏肉と冬瓜の中華風煮物	豆腐 鯖 鶏肉	米 片栗粉 ごま油 砂糖	小松菜 しめじ 生姜 にんにく 長ねぎ 冬瓜 いんげん	586	25.3	23.6	2.7
28 (火)	リクエスト献立 (高)							
29 (水)	ビーフストロガノフ カラフルサラダ 牛乳	牛肉 牛乳	米 油 バター トマトピューレ ケチャップ クルトン ドレッシング	玉ねぎ にんにく 人参 マッシュルーム キャベツ きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン	717	26.6	27.2	3.3
30 (木)	ご飯 味噌汁 肉野菜炒め 五目炒り煮	スキムミルク 豚肉 ちくわ	米 ジャガイモ 油 砂糖	玉ねぎ わかめ キャベツ 人参 ピーマン レンコン 赤ピーマン いんげん こんにゃく 切干大根 えのき	584	22.5	18.5	2.8

★今年の十五夜は9月21日です。

十五夜当日は遠足が予定されておりますので、会食では17日に十五夜メニューを提供致します。

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！





里芋の隠れた力



里芋が日本に伝来したのは縄文時代といわれ、栽培が比較的容易なことから日本全国に広まりました。米より先に伝来したといわれています。アジアの中でも北方地域を中心に食べられています。

主成分はでんぷん質で、加熱すると消化吸収しやすくなります。塩分を体内から排出する効果のあるカリウムが芋類の中で最も多く、その他にもたんぱく質、ビタミン B 類、ビタミン C も多く、意外に低カロリーなので、ダイエット時にもお勧めの食材です。ぬめり成分のガラクトマンナンは水溶性食物繊維の一つで、整腸作用以外にも免疫力のアップや脳細胞を活性化する作用もあります。

芋の部分だけでなく、茎の部分も食べることができます。「いもがら」「ずいき」と呼ばれ、乾燥させたものと生のものがあります。どちらも繊維質が非常に多く、便秘予防に効果があります。

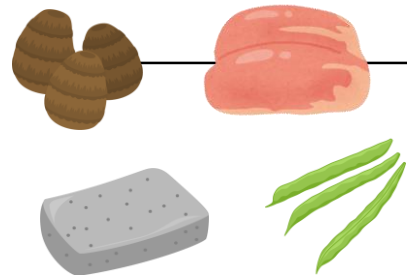
里芋は芋のつき方が、中心の大きな芋(親いも)を囲むように「子いも」、さらにその周りに「孫いも」がつく形状から、子孫繁栄の象徴ともいわれています。また、米の不作に備えて里芋を栽培していた東北地方では、秋になると収穫祭として「いも煮会」が昔から行われています。また、「いもぐすり」といった湿布薬としてあらゆる炎症に効くとされた民間療法もあり、古くから私たちの生活に深く関わっています。

里芋は下処理が大変、ぬめりで手がかゆくなる…などの悩みが多いですが、品種改良により昔に比べぬめりが少なくなってきました。また、「今月の献立から」で紹介した下処理の方法(皮ごと熱湯で茹でて剥く)だと、簡単に剥けるため手もかゆくなりません。近年、「糖質 OFF」の影響で消費量、生産量ともにやや下降気味の里芋。9月から旬を迎えて国内産がたくさん出回りますから、ぜひたくさん食べてくださいね。

9月

今月の献立から

里芋の煮っころがし



材 料 4人分

里芋	300g
鶏肉	100g
酒	小1
醤油	小1
こんにゃく	100g
サラダ油	大1
だし汁	1Cup
【調味料】	
砂糖	大1
みりん	大1
醤油	大1
塩	小1/2
いんげん	80g

作り方

- ① 里芋はよく洗い、泥を落としたら皮付きのまま熱湯で 3～5分茹で、冷水にとってから手で皮をむく。
- ② 鶏肉は一口大に切り、下味をつけておく。
- ③ こんにゃくも一口大に切り、茹でておく。
- ④ いんげんは 5 cm の長さに切り、熱湯でさっと茹でておく。
- ⑤ 鍋に油を入れ、②を炒め、色が変わってきたら、③を加えて軽く炒める。だし汁を加えて①を入れ、落とし蓋をして 5分くらい煮る。【調味料】を全て加え、さらに 10分程煮る。里芋をころがしながら煮ふくめ、④を加えて火を消す。鍋の蓋をして冷ます。
- ⑥ 里芋は煮汁をよくからませてから盛り付ける。

1人分あたり

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	塩分
136kcal	5.2g	28mg	0.8mg	1.0g