



会食のしおり



令和4年7月献立予定 No.398
 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 (金)	ご飯 厚揚げとチンゲンサイのスープ 鶏肉のチリソースかき 中華風わかめサラダ	厚揚げ 鶏肉 ツナ	米 ごま油 片栗粉 ケチャップ 砂糖 油 ごま ドレッシング	チンゲンサイ えのき 生姜 にんにく わかめ もやし きゅうり コーン	613	22.3	26.2	2.6
2 (土)	大豆ミートのタコライス風 コールスローサラダ 牛乳	豚肉 大豆 チーズ 牛乳	米 油 ケチャップ マヨネーズ 小麦粉 ドレッシング	玉ねぎ ピーマン 生姜 にんにく トマト キャベツ きゅうり コーン ブロッコリー	669	30.6	21.5	1.9
4 (月)	ご飯 味噌汁 鮭(さけ)の南蛮漬け ひじきの煮物	鮭 鶏肉 大豆	米 さつまいも 小麦粉 油 砂糖	ほうれん草 玉ねぎ 黄ピーマン 人参 生姜 ひじき いんげん	626	30.6	20.4	2.7
5 (火)	ご飯 鶏肉と小松菜のスープ 麻婆豆腐 ワンタンのバリバリサラダ	鶏肉 豆腐 豚肉 大豆 ちりめんじゃこ	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ワンタンの皮 ドレッシング	小松菜 青ねぎ にんにく 生姜 長ねぎ キャベツ もやし トマト きゅうり	607	32.1	19.7	3.6
6 (水)	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜の生姜焼き ほうれん草と人参のピーナッツ和え カルシウムウエハース	豚肉 ちくわ	米 油 砂糖 ピーナッツ ピーナッツバター カルシウムウエハース	南瓜 えのき キャベツ 玉ねぎ 生姜 ほうれん草 人参	601	21.2	20.4	2.7
7 (木)	シーフードピラフ 鶏肉と野菜のスープ 星形コロッケ ミモザサラダ 七夕ゼリー	エビ イカ 鶏肉 卵	米 油 コロッケ ドレッシング 七夕ゼリー	玉ねぎ 人参 パセリ マッシュルーム しめじ アスパラ キャベツ 赤ピーマン きゅうり ブロッコリー	592	25.4	17.8	2.5
8 (金)	ご飯 かきたま汁 鱈(さわら)の味噌マヨネーズ焼き 豚肉とレンコンのごま煮	かまぼこ 卵 鱈 豚肉 さつまいも スキムミルク	米 片栗粉 マヨネーズ ごま 油 砂糖	ほうれん草 レンコン 玉ねぎ こんにゃく いんげん 人参	627	29.4	24.9	3.0
9 (土)	ナポリタン風スパゲッティ グリーンサラダ 牛乳	ハム 粉チーズ 蒸し鶏 牛乳	スパゲッティ 油 ケチャップ 小麦粉 バター ドレッシング	玉ねぎ 人参 ピーマン マッシュルーム トマト キャベツ ブロッコリー きゅうり	640	25.8	25.0	2.5
11 (月)	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き ちくわと野菜のごま和え キャンディチーズ	スキムミルク 鶏肉 ちくわ チーズ	米 じゃが芋 砂糖 ごま	玉ねぎ わかめ 小松菜 人参 もやし	584	27.6	18.7	3.0

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
12 (火)	ご飯 肉団子とチンゲンサイのスープ 白身魚(しろみさかな)の 甘酢ねぎソース イカと厚揚げの中華風煮物	肉団子 白身魚 厚揚げ イカ	米 油 片栗粉 砂糖 ごま油	チンゲンサイ 生姜 にんにく 長ねぎ 赤ピーマン 大根 いんげん	597	27.5	21.9	2.9
13 (水)	ロールパン ベーコンとほうれん草のスープ ハンバーグデミグラスソース ブロッコリーとコーンのサラダ 牛乳	ベーコン ハンバーグ 牛乳	パン 油 ケチャップ ドレッシング	しめじ ほうれん草 マッシュルーム 玉ねぎ コーン ブロッコリー キャベツ	587	26.9	28.1	3.1
14 (木)	ご飯 味噌汁 鯖(さば)の香味焼き 肉じゃが	油揚げ 鯖 豚肉	米 じゃが芋 油 砂糖	大根 大根の葉 生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 いんげん	616	25.9	23.1	2.1
15 (金)	五目あんかき焼きそば ひじきと野菜のごまマヨネーズ和え 大学芋 ジョア	エビ 豚肉 ハム	中華麺 油 片栗粉 ごま油 ごま マヨネーズ 大学芋	白菜 チンゲンサイ 椎茸 人参 生姜 にんにく ひじき キャベツ きゅうり	726	26.7	31.5	3.2
16 (土)	 休校							
18 (月)	 海の日							
19 (火)	ご飯 味噌汁 鰯(あじ)のカレー風味天ぷら 豚肉と根菜の金平 すいか	油揚げ 豆腐 鰯 卵 豚肉	米 小麦粉 油 砂糖	なめこ 青ねぎ レンコン ごぼう こんにゃく 人参 すいか	651	26.9	21.7	2.2
20 (水)	ハヤシライス ブロッコリーとコーンのソテー 牛乳	豚肉 牛乳	米 油 バター トマトピューレ ケチャップ	玉ねぎ にんにく 人参 マッシュルーム しめじ コーン ブロッコリー	664	25.9	22.9	3.3
21 (木)	終業式							





大豆ミートをご存知ですか？



最近話題の大豆ミート。植物性代替肉の代表として注目されています。

もともと、ベジタリアンやヴィーガンといった菜食主義の方向けの食品としてのイメージが強かったのですが、近年は健康食として人気が出ています。

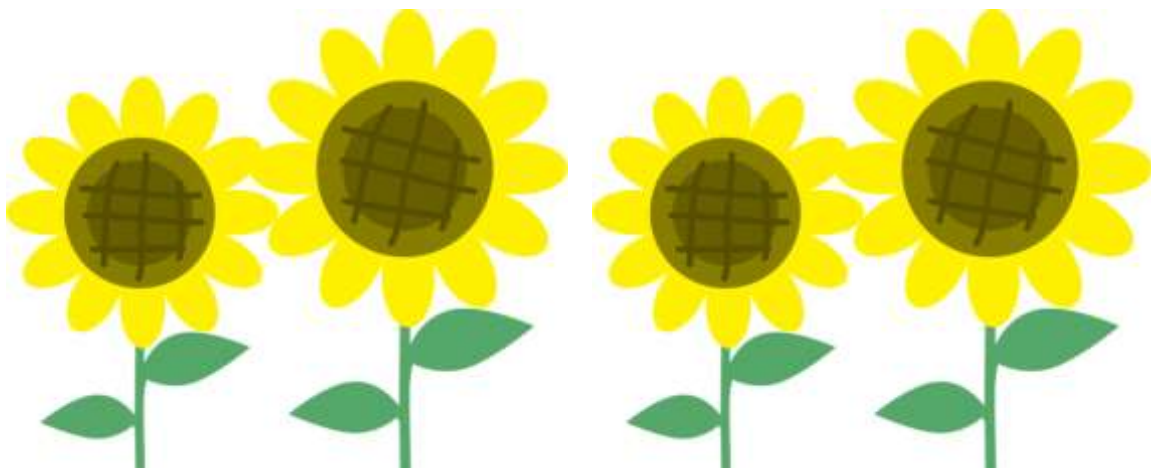
大豆ミートの原料は、その名の通り「大豆」です。油分を絞った大豆に熱や圧力を加えて繊維状にし、乾燥させて肉のような食感に加工しています。

市販されている大豆ミートは、水やお湯で戻す「乾燥タイプ」が一般的ですが、すぐに使える「レトルトタイプ」や「冷凍タイプ」もあり、長期保存が可能です。また、形状は「ミンチ」「フィレ」「ブロック」の3タイプがあります。

大豆ミートの特長は何ととっても栄養価です。大豆はもともと「畑のお肉」と呼ばれるほど高たんぱくです。製造過程で油分を取り除いているため、脂肪はほとんど含まれません。また、コレステロールも含まれていません。ビタミンやカルシウム、食物繊維が豊富です。そのほか、ポリフェノールの一種である「大豆サポニン」、女性ホルモンと同じ効果のある「大豆イソフラボン」も多く含まれています。

大豆ミートの形状や製造メーカーによって多少差はありますが、「乾燥タイプ」を戻すと約4倍になります。そこから栄養価を計算すると、エネルギー量（カロリー）は牛ひき肉の3分の1、鶏ひき肉の2分の1程度になります。また、脂質は、なんと牛ひき肉の30分の1、鶏ひき肉の17分の1！低カロリー、高たんぱくと言われるゆえんです。ややパサついた食感になりやすいので、レトルトタイプのものには味付けがされていたり、油分が加えられているものもありますので、表示をよく見て使用しましょう。

乾燥タイプのもを戻しただけだと、やや大豆特有の香りが気になるかもしれません。そのため、下味をつけたり、煮込んだりする料理に向いています。冷めても油分が固まることがないので、お弁当のおかずなどにもお勧めです。



7月

今月の献立から

大豆ミートのタコライス風

材 料 4人分

《ライス》

米 2合(300g)

《タコミート》

豚ひき肉 150g

大豆ミート(戻し) 150g

玉ねぎ 中1個分(約200g)

にんじん 80g

ピーマン 40g

油 小2

おろし生姜 2g

おろしにんにく 2g

調味料

ケチャップ 大1

ウスターソース 大1

中濃ソース 大1

チリパウダー 小 $\frac{1}{2}$ 塩 小 $\frac{1}{2}$

こしょう 少々

水 50mL

レタス 約8枚分(千切り)

トマト 中1個(角切り)

ダイスチーズ 大2

作り方

《タコミート》

- ① にんじん、玉ねぎ、ピーマンはみじん切りにしておく。
- ② 鍋に油、生姜、にんにくを入れて熱し、香りが出たら、豚ひき肉、大豆ミート、にんじん、玉ねぎ、ピーマンを加えて炒める。
- ③ ②に調味料を加え、汁気がほぼなくなるまで炒める。
- ④ 盛り付け用のレタスは千切り、トマトは角切りにする。
- ⑤ お皿にご飯を盛り、レタス、④のタコミート、トマト、ダイスチーズの順に乗せる。



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
552Kcal	19.3g	55mg	2.4mg	1.4g

