

9月こんだてひょう

立教女学院小学校 2023

日	ようび	こんだてめい	お茶	体の血液や 筋肉を作るもの	体の調子を整えるもの		体の中で熱や 力になるもの	エネルギー たんぱく質
					緑黄色野菜	淡色野菜		
4	月	チキンカレー ツナサラダ 梨 牛乳		鶏肉 ツナ チーズ 牛乳	人参 ホールトマト さやいんげん	にんにく 生姜 セロリー 玉ねぎ もやし キャベツ 梨	米 麦 パン粉 小麦粉 バター 砂糖 油 じゃがいも	608kcal 22.0g
5	火	夏野菜とトマトのスパゲティ じゃがいもと人参のサラダ 巨峰 牛乳		ベーコン ひよこ豆 牛乳	ホールトマト 人参 赤ピーマン ブロッコリー	玉ねぎ にんにく セロリー ズッキーニ なす 巨峰 コーン	スパゲティ 油 バター 砂糖 じゃがいも	605kcal 22.0g
6	水	ミルクパン サイコロスープ チキンのレモンバジル焼き ゆでブロッコリー ゆでフェットチーネ 牛乳		ベーコン 鶏肉 牛乳 生クリーム	人参 ブロッコリー バジル	玉ねぎ セロリー キャベツ レモン	パン 油 パスタ 片栗粉 じゃがいも	581kcal 25.8g
7	木	チリピーンズライス マカロニサラダ シャインマスカット 牛乳		豚挽肉 大豆 チーズ 牛乳	人参 ホールトマト	にんにく 生姜 セロリー コーン きゅうり 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ シャインマスカット	米 麦 マカロニ 油 パン粉 砂糖	581kcal 25.8g
8	金	ごはん さつまい 魚の塩麹焼き もやしと小松菜のおかか和え ヨーグルト 麦茶	茶	豚肉 味噌 鮭 かつお節 豆腐 ヨーグルト	人参 小松菜	ごぼう 大根 長ねぎ こんにゃく もやし えのきたけ	米 油 砂糖 片栗粉 さつまいも	561kcal 28.6g
11	月	くふあじゅうしい もずく汁 人参しりしり ちんすこう 牛乳		豚肉 かまぼこ ツナ 鶏肉 牛乳	人参 青梗菜	長ねぎ 生姜 もずく たけのこ 昆布 玉ねぎ 白菜	米 麦 小麦粉 油 砂糖 ごま	654kcal 24.4g
12	火	ジャージャー麺 中華風コーンスープ 巨峰 牛乳		豚挽肉 鶏肉 卵 味噌 牛乳	人参 にら	もやし コーン にんにく 玉ねぎ 生姜 えのきたけ 干し椎茸 巨峰	中華麺 片栗粉 砂糖 油 ごま	625kcal 27.7g
13	水	豚キムチ丼 ワカメスープ マロニーサラダ 牛乳		豚肉 ハム 豆腐 牛乳	人参 青梗菜	玉ねぎ 生姜 にんにく もやし キャベツ 長ねぎ わかめ 白菜キムチ	米 麦 油 砂糖 マロニー ごま	605kcal 22.8g
14	木	エビクリームライス フレンチドレッシングサラダ 梨 牛乳		えび 鶏肉 生クリーム 牛乳	人参	玉ねぎ マッシュルーム コーン グリーンピース キャベツ きゅうり 梨	米 麦 油 バター 小麦粉 砂糖 米粉	603kcal 22.7g
15	金	ごはん 中華スープ 鶏肉のから揚げ 春雨サラダ ヨーグルト 麦茶	茶	鶏肉 ハム 豆腐 ヨーグルト	人参 青梗菜	生姜 にんにく 大根 長ねぎ 白菜 たけのこ	米 油 砂糖 春雨 ごま 片栗粉	661kcal 23.3g
19	火	ごぼう入りキーマカレー 野菜とたくあんのサラダ 巨峰 牛乳		豚挽肉 牛乳	人参	玉ねぎ にんにく 生姜 ごぼう セロリー グリンピース もやし きゅうり たくあん 巨峰	米 麦 油 砂糖 ごま パン粉 バター 小麦粉	622kcal 20.4g
20	水	ひじきごはん 豚汁 鶏肉と野菜のサラダ ヨーグルト 麦茶	茶	豚肉 味噌 大豆 油揚げ 豆腐 鶏肉 ヨーグルト	人参 さやいんげん	ひじき ごぼう キャベツ こんにゃく 大根 長ねぎ もやし	米 麦 油 じゃがいも ごま 砂糖	565kcal 24.5g
21	木	ガーリックトースト 豚肉とトマトのスープ リンゴゼリー 牛乳		豚肉 ベーコン 牛乳	人参 パセリ ホールトマト さやいんげん	玉ねぎ にんにく セロリー キャベツ りんご リンゴジュース 寒天	パン 油 バター 砂糖 片栗粉 じゃがいも	573kcal 22.7g
22	金	カレーピラフ ABCスープ ビーンズサラダ 牛乳		鶏肉 ウインナー ひよこ豆 牛乳	人参 ホールトマト かぶの葉	玉ねぎ グリンピース コーン マッシュルーム キャベツ かぶ きゅうり セロリー	米 麦 油 バター じゃがいも マカロニ 砂糖	577kcal 21.1g
25	月	五目ラーメン 白菜といんげんのナムル 大学芋 牛乳		豚肉 味噌 うずらの卵 牛乳	人参 さやいんげん	にんにく 生姜 干し椎茸 たけのこ 白菜 玉ねぎ もやし コーン	中華麺 ごま 油 片栗粉 バター さつまいも 砂糖	579kcal 22.0g
26	火	ポークビーンズライス チーズサラダ ナガノパープル 牛乳		豚肉 大豆 チーズ 牛乳	人参 ブロッコリー ホールトマト	にんにく 生姜 セロリー 玉ねぎ きゅうり キャベツ ナガノパープル	米 麦 パン粉 砂糖 小麦粉 油 じゃがいも	623kcal 25.6g
27	水	黒砂糖パン 野菜スープ まぐろのオーロラソース煮 青のりポテト ゆでブロッコリー 牛乳		鶏肉 ベーコン かじきまぐろ 牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ セロリー にんにく キャベツ 生姜 青のり	パン 油 砂糖 じゃがいも 片栗粉 ごま マカロニ	583kcal 25.7g
29	金	そばろごはん けんちん汁 月見団子 ヨーグルト 麦茶	茶	豚挽肉 豆腐 油揚げ 味噌 ヨーグルト	人参 さやいんげん	大根 長ねぎ ごぼう こんにゃく 白菜 生姜	米 麦 油 砂糖 白玉粉 じゃがいも 片栗粉	616kcal 21.5g

★ 食材料の仕入れにより献立が変更することがあります。

夏の疲れを吹き飛ばそう!

暦の上では秋とはいえ、残暑厳しい日が続いています。夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかりとするよう心がけましょう。ストレッチなど適度に体を動かすことも、疲労回復に効果があります。



疲労回復には、ビタミンB1!

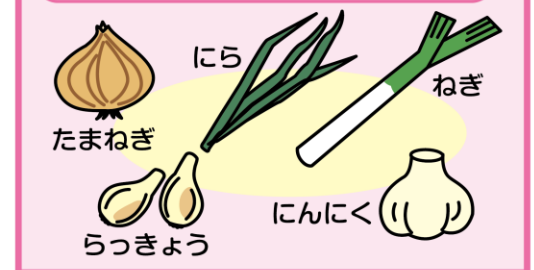
ビタミン B1 は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。夏は特に不足しがちになりますので、積極的に食事に取り入れましょう。にんにく、ねぎなどに含まれる香気成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。



ビタミン B1 を多く含む食品



アリシンを含む食品



【 人参しりしり 】

★ 材料

人参 (千切り)	中 1 本
ツナ (オイル入り)	1 缶
サラダ油	小さじ 1 杯
みりん	小さじ 1 杯
薄口醤油	小さじ 1 杯
いりごま	少々
塩・コショウ	少々
だし汁	50 cc

★ 作り方

- ① フライパンに油をしき火をつけて人参を炒める
- ② だし汁を入れて水分を飛ばす
- ③ ②にツナを油ごと入れほぐすように炒める
- ④ 調味料とごまを入れて混ぜたら、出来上がり!!

※ お好みで卵を加えても美味しさ〜♪

【 魚のオーロラソース煮 】

★ 材料

かじきまぐろ 4 枚



a	生姜・にんにく	1 かけら (すりおろし)
	醤油	大さじ 1 杯
	白ワイン	大さじ 1 杯
	塩	小さじ 1 杯
b	トマトケチャップ	大さじ 3 杯
	砂糖	大さじ 1 杯
	ウスターソース	大さじ 1/2 杯
	醤油	大さじ 1/2 杯

片栗粉、揚げ油、白いりごま：適量

★ 作り方

- ① かじきまぐろに a の下味をつけ 30 分ぐらいつけ置きする
- ② ①に片栗粉をつけて油で揚げる
- ③ b の調味料を煮詰めて、②をからめる
- ④ ③にごまをかけたら出来上がり!!

※ ウスターソースが無ければ、中濃ソースでも OK!