

令和3年



9月献立表



練馬区立練馬中学校

実施日	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量			
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1 水	麦ご飯・牛乳・鶏肉のみそ焼き たぬき汁・野菜チップス	とり肉・みそ	牛乳	にんじん	ごぼう・大根・ねぎ	米・大麦・砂糖 こんにやく・里芋 さつまいも・じゃが芋	ごま油・米ぬか油・油	813	14.5	27.1	3.3
2 木	親子そぼろ丼・牛乳 具だくさんみそ汁 カミカミサラダ	卵・鶏ひき肉・豆腐 みそ・するめ	牛乳	にんじん	たまねぎ・生姜・ごぼう 大根・ねぎ・きゅうり	米 砂糖 じゃが芋 こんにやく	米ぬか油	813	17.7	30.6	3.6
3 金	ゆかりご飯・牛乳 じゃが芋と大根のそぼろ煮 厚焼き卵	豚ひき肉・卵・豆腐 はんぺん	牛乳	にんじん さやいんげん・水菜	生姜・たまねぎ・大根	米・じゃが芋・砂糖 片栗粉	米ぬか油	765	16.1	26.2	3.6
6 月	チンジャオロース丼・牛乳 わかめと卵のスープ・果物	豚肉・とり肉・豆腐・卵	牛乳・わかめ	赤ピーマン・ピーマン	生姜・にんにく たまねぎ・たけのこ 干しいたけ えのきたけ・ねぎ 果物	米・じゃが芋・砂糖 片栗粉	米ぬか油・ごま油	721	17.2	26.3	2.8
7 火	ご飯・じゃごふりかけ・牛乳 生揚げのチリソース煮 もやしのごまだれサラダ	かつお節・とり肉 厚揚げ・豚肉・みそ	ちりめんじゃこ 青のり 牛乳	にんじん	生姜・にんにく たけのこ たまねぎ ねぎ もやし きゅうり	米・砂糖・片栗粉	白ごま・米ぬか油 ごま油	815	17.7	31.6	3.1
8 水	黒砂糖パン・牛乳・ポトフ スイートポテト	とり肉・ベーコン ウインナー・卵	牛乳・生クリーム	にんじん	にんにく・キャベツ たまねぎ	黒砂糖パン・じゃが芋 さつまいも・砂糖	米ぬか油・バター	798	13.0	29.4	3.2
9 木	菊花ご飯・牛乳 ししゃもの利久焼き 石狩汁	とり肉・鮭・豆腐 みそ	牛乳・ししゃも	さやえんどう にんじん	しめじ・菊・生姜・大根 白菜・ねぎ	米・砂糖・こんにやく	米ぬか油・白ごま 黒ごま	734	19.6	24.8	3.6
10 金	スバゲッティミートソース・牛乳 ツナドレサラダ・果物	大豆・豚ひき肉 まぐろ缶	チーズ・牛乳	にんじん トマトピューレ トマト缶・小松菜	にんにく・生姜 たまねぎ マッシュルーム キャベツ・きゅうり	スバゲティ・小麦粉 砂糖	オリーブ油・米ぬか油 バター・ごま油	835	15.4	31.1	3.4
13 月	チーズホットドッグ・牛乳 わかめとツナのサラダ 豆乳コーンスープ	ウインナー まぐろ缶・ベーコン 豆乳	チーズ・牛乳・わかめ 生クリーム	パセリ粉・小松菜 にんじん	大根・コーン・たまねぎ	コッペパン・砂糖 じゃが芋	米ぬか油・ごま油 白ごま	733	15.7	43.8	3.7
14 火	中間考査のため、給食はありません。										
15 水	ポークカレー・福神漬・牛乳 カリカリ油揚げのサラダ	豚肉・レンズ豆 油揚げ	牛乳	にんじん	生姜・にんにく たまねぎ・福神漬 キャベツ・コーン もやし	米・じゃが芋・砂糖 小麦粉	米ぬか油・バター	811	13.2	30.1	2.8
16 木	豚丼・牛乳・味噌汁 きゅうりとえのきの和え物	豚肉・豆腐・みそ	牛乳	にら・にんじん	生姜・たまねぎ たけのこ・もやし きゅうり・えのきたけ にんにく	米・砂糖・しらたき 片栗粉	ごま油	732	17.2	22.7	3.4
17 金	キムチチャーハン 牛乳 豆腐と木耳のスープ しらすのおろしドレッシングサラダ	豚肉 とり肉 豆腐	牛乳・しらす干し	にんじん・ピーマン 小松菜	キムチ・にんにく たけのこ・きくらげ ねぎ・キャベツ きゅうり・大根	米・砂糖・片栗粉	米ぬか油・ごま油 白ごま	746	13.2	31.8	3.9
21 火	さつまいもごはん 牛乳 肉豆腐 お月見だんご	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん・かぼちゃ	たまねぎ 干しいたけ キャベツ・ねぎ	米・さつまいも・砂糖 片栗粉・白玉粉・上新粉	米ぬか油	829	15.1	21.2	4.5
22 水	しょうゆラーメン・牛乳 青のりポテト 豆乳カフェオレゼリー	豚肉・豆乳	牛乳・青のり・アガー 生クリーム	にんじん	生姜・にんにく・ねぎ たまねぎ・キャベツ	中華めん・砂糖 じゃが芋	ごま油・米ぬか油 マーガリン	746	14.5	32.5	3.9
24 金	3色ピビンバ・牛乳 じゃが芋とわかめのみそ汁	豚肉・油揚げ・卵・豆腐 みそ	牛乳・わかめ	にんじん・ほうれん草	生姜・にんにく・ねぎ ぜんまい・もやし	米・砂糖・片栗粉 じゃが芋	米ぬか油・白ごま ごま油	817	18.6	33.6	4.0
27 月	麦ご飯・牛乳・マーボー豆腐 中華サラダ	豚ひき肉・みそ・豆腐	牛乳	にんじん・にら	生姜・にんにく たまねぎ・ねぎ 干しいたけ・もやし きゅうり	米・大麦・砂糖・片栗粉 春雨	米ぬか油 ごま油 白すりごま	730	17.2	31.9	3.9
28 火	ご飯・牛乳・鰯の蒲焼き 豚汁・のり和え	いわし・豚肉・豆腐 みそ	牛乳・のり	にんじん・ほうれん草	ごぼう・大根・ねぎ もやし・えのきたけ	米・片栗粉・小麦粉 砂糖・じゃが芋 こんにやく	油 白ごま 米ぬか油 ごま油	807	17.3	27.9	3.8
29 水	ごぼうのハヤシライス・牛乳 あさりのカリッとサラダ	豚肉・あさり	生クリーム・牛乳	にんじん トマトピューレ	にんにく・生姜 たまねぎ・ごぼう しめじ・キャベツ きゅうり	米・小麦粉・砂糖 片栗粉	バター・米ぬか油・油 ごま油	769	13.3	28.6	2.4
30 木	ジャージャー麺・牛乳 フルーツヨーグルト	豚ひき肉・みそ	牛乳・ヨーグルト	にんじん	干しいたけ たけのこ・ねぎ・椎茸 たまねぎ・にんにく みかん缶・パイナップル缶	中華めん・片栗粉・砂糖	米ぬか油・ごま油 白すりごま	772	16.0	29.5	4.0

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数19回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	778	15.9	29.5	3.5	369	117	3.4	265	0.54	0.60	31	8.1
基準値	830	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

* 果物はりんご・冷凍パインの予定です。



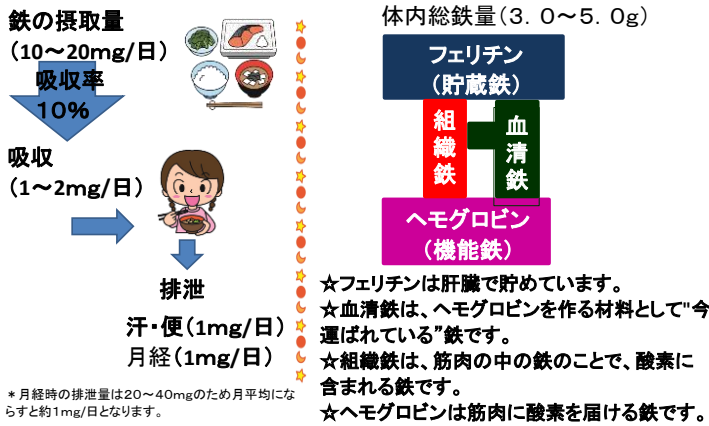
休み明けは、体のだるさを感じたりします。その原因の1つに貧血があります。今回は貧血に関する話です。

貧血予防のための食事

貧血ってなに？ ヘモグロビン(Hb)ってなに？

貧血は血液中のヘモグロビンが減ることです。
 ヘモグロビンは、肺で酸素を受け取って、全身に運びます。そして、筋肉で受け取った酸素を使って、エネルギーを作り出します。ヘモグロビンが減ると、十分な酸素が送られていないため、疲れやすくなったりします。
 ヘモグロビンを作る材料は、鉄とたんぱく質です。この鉄とたんぱく質を使ってヘモグロビンを作るにはエネルギーが必要となります。このエネルギーとはご飯(糖質)のことです。ご飯をしっかり摂らないと、材料がそろっていても貧血になってしまいます。

体内での鉄の吸収・排泄



鉄欠乏の進行

ヘモグロビンはすぐに減るわけではありません！

体を動かすと、ヘモグロビンが使われます。ヘモグロビンが減ると補われますが、まず、フェリチンに貯えられた鉄がヘモグロビンに補われます。つまり、フェリチンは銀行、ヘモグロビンはお財布といった関係です。食事からの鉄の摂取が減ると、フェリチンが減ります。フェリチンが少なくなると、血清鉄の鉄をヘモグロビンに補います。ここまでの段階では、食事で改善できます。
 さらに鉄の欠乏が進行すると、ヘモグロビンも組織鉄も減ってしまいます。ここまできると食事での改善は困難となり、薬の服用が必要となります。

鉄欠乏性貧血の原因

- 鉄不足：必要量増加・排泄量増加・摂取量不足
- たんぱく質不足：必要量増加・摂取量不足
- エネルギー不足：摂取量不足・食の偏り



鉄の多い食品

鉄が豊富な食品というと、レバー・ほうれん草・ひじきを思い浮かべますが...肉類では赤身の肉、魚介類ではぶり・かつお・ししゃも・さんま・まぐろ・あさりなどにも多く含まれています。
 野菜では、小松菜がとても多く、枝豆や水菜にも多く含まれています。
 大豆製品も鉄が多く、特に、がんもどきに多く含まれています。
 また、のりやごま、きなこなどは、1度に食べる量は少量ですが、「ちりも積もれば山となる」ので、日々の食事に活用したい食品です。

ヘム鉄と非ヘム鉄



ヘム鉄は、動物性の食品に含まれ、鉄が体内に吸収されやすいものです。
 非ヘム鉄は植物性の食品に含まれ、吸収されにくいものですが、ビタミンCやたんぱく質と一緒に摂ると吸収率がアップします。
 ビタミンCは野菜や果物に多く含まれますが、野菜では赤パプリカ、黄パプリカ、ブロッコリーなどに多く含まれています。赤パプリカと黄パプリカでは赤の方が多く含まれています。
 果物ではキウイフルーツ(黄)、柿、キウイフルーツ(緑)、いちご、オレンジなどに多く含まれています。キウイフルーツは黄色の方が多く含まれています。

自分自身の健康のために、まずは偏食をせず食べることを心掛けてください。

《今月の給食》



3日(金) ゆかりご飯

夏休みが終わり、暑い日も続いており、何かと体調を崩しがちになる時期です。しそには弱った胃腸の働きを取り戻す働きがあります。

8日(水) スイートポテト

立秋(今年は8月7日)も過ぎ、暦の上では秋です。秋の味覚の代表である「さつまいも」を使った献立です。

9日(木) 菊花ごはん

9月9日は「重陽の節句」で、「菊の節句」ともいいます。菊は邪気を払い長寿の効能があると考えられています。

21日(火) さつまいもごはん・お月見だんご

今年は9月21日が「中秋の名月」です。上新粉で作ったお団子と、季節の食材であるさつまいものご飯を用意します。



先月使用した食材の主な産地

- | | |
|--------------|-------------|
| 米…青森(まっしぐら) | じゃが芋…長崎 |
| 鶏肉…岩手・宮崎 | 豚肉…茨城 |
| 玉ねぎ…兵庫 | きゅうり…群馬・青森 |
| 大根…練馬区・北海道 | にんじん…千葉・青森 |
| ねぎ…栃木・青森 | 小松菜…埼玉 |
| ごぼう…青森・群馬 | キャベツ…練馬区・群馬 |
| 鮭…北海道・宮城 | すいか…神奈川 |
| さば文化干し…ノルウェー | いわし…千葉 |

お知らせ

今月の引き落とし日は9月17日(金)です。
 再引き落としは9月27日(月)です。

