

# 令和3年



# 11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		1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1月	きのご膳丼・牛乳・いもっこ汁 果物	豚肉・とり肉・油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん・小松菜	たまねぎ・たけのこ えのきたけ・しめじ グリーンピース・ごぼう 大根・ねぎ・果物	米・大麦・こんにやく 砂糖・片栗粉・里芋	米ぬか油	787	15.1	29.6	3.3
2火	パインパン・牛乳 ポークシチュー にんじんチーズオムレツ	豚肉・卵	牛乳・生クリーム チーズ	にんじん トマトピューレ	にんにく・生姜 たまねぎ	パインパン・じゃが芋 小麦粉・砂糖	米ぬか油・バター	772	17.7	37.7	3.5
4木	キーマカレー・牛乳・福神漬 オニオンドレッシングサラダ	鶏むき肉	牛乳・チーズ	にんじん・トマト缶 小松菜・赤ピーマン	にんにく・生姜 たまねぎ・セロリー レーズン・福神漬 キャベツ・コーン	米・小麦粉・砂糖	米ぬか油・バター	843	12.7	29.7	2.9
5金	五目チャーハン・牛乳 中華コーンスープ もやしと青菜のナムル・果物	焼き豚・なると・卵 ハム	牛乳	にんじん・小松菜	ねぎ・干しいたけ グリーンピース たまねぎ・コーン もやし・にんにく 果物	米・片栗粉	米ぬか油・ごま油 白ごま	791	16.5	28.1	4.9
8月	バターライス・牛乳 ポークチャップス・コンソメスープ わかめとツナのサラダ	豚肉・ベーコン まぐろ缶	牛乳・わかめ	にんじん・パセリ粉 小松菜	生姜・たまねぎ・もやし グリーンピース キャベツ・コーン・大根	米・じゃが芋・砂糖	バター・米ぬか油 ごま油・白ごま	792	14.4	27.3	4.1
9火	ご飯・牛乳・肉豆腐・和風サラダ <b>練りまるキャベツ献立</b>	豚肉・豆腐	牛乳・のり	にんじん	たまねぎ 干しいたけ キャベツ・ねぎ きゅうり・大根	米・砂糖・片栗粉	米ぬか油	765	16.2	25.1	3.4
10水	ご飯・牛乳・練馬汁*の*ト 小松菜とベーコンのソテー りんごゼリー	豚肉・大豆 ウィンナー ベーコン	牛乳・アガー	にんじん・パセリ粉 小松菜	にんにく・たまねぎ キャベツ りんごジュース りんご缶	米・じゃが芋・砂糖	米ぬか油・バター	755	13.6	27.3	1.8
11木	ブルコギ丼・牛乳 青梗菜としめじのスープ スイートポテト	豚肉・豆腐・卵	牛乳・生クリーム	にんじん・にら チンゲンサイ	たまねぎ・もやし えのきたけ・生姜 にんにく・しめじ	米・砂糖・片栗粉 さつま芋	米ぬか油・ごま油 バター	814	14.4	24.4	3.5
12金	ご飯・牛乳・鶏肉の香味焼き キャベツのごま味噌和え・呉汁	とり肉・みそ・大豆 豚肉・油揚げ	牛乳	にんじん・小松菜	生姜・にんにく・ねぎ キャベツ・もやし・大 根	米・砂糖・こんにやく	ごま油・白ごま	777	17.9	30.1	3.8
15月	わかめご飯(大豆)・牛乳 ごま入りみそ汁 鮭のチャンチャン焼き	大豆・とり肉・豆腐 みそ・鮭	わかめご飯の素・牛乳	にんじん・ピーマン	大根・ねぎ・生姜 キャベツ・たまねぎ もやし	米・じゃが芋 こんにやく・砂糖	米ぬか油・白ごま バター	751	20.1	25.9	4.1
16火	<b>期末考査のため、給食はありません。</b>										
17水	<b>期末考査のため、給食はありません。</b>										
18木	ごぎつねごはん・牛乳 じゃが芋とわかめのみそ汁 ひじきと枝豆の炒り煮	豚むき肉・油揚げ・豆 腐 みそ	牛乳・わかめ・ひじき	にんじん	生姜・ねぎ・枝豆	米・砂糖・じゃが芋 こんにやく	米ぬか油	748	16.0	31.0	4.2
19金	きびご飯・牛乳・ししゃもの青のり焼き えのきたけのみそ汁 もやしのごまだれサラダ	豆腐・みそ・豚肉	牛乳・子持ちししゃも 青のり・わかめ	にんじん	えのきたけ・ねぎ もやし・きゅうり・生 姜 にんにく	米・きび・砂糖	白ごま・米ぬか油 ごま油	767	18.4	28.9	3.1
22月	豚肉と牛蒡の炊込ご飯・牛乳 鶏肉のみそ焼き・豆腐だんご汁	豚肉・とり肉・みそ 豆腐・油揚げ	牛乳	にんじん	ごぼう・生姜・白菜 ねぎ	米・しらたき・砂糖 白玉粉	米ぬか油・ごま油	789	19.8	23.5	3.5
24水	麦ご飯・牛乳・手作りふりかけ 生揚げの炒め煮・果物	かつお節・豚肉・厚揚 げ みそ	牛乳・のり	にんじん	生姜・にんにく たまねぎ・たけのこ 果物	米・大麦・こんにやく 砂糖・片栗粉	米ぬか油・ごま油	745	16.0	25.0	2.1
25木	卵のトリス*ガティ*牛乳 かぼちゃじゃが芋の卵* 抹茶豆乳ゼリー	ベーコン まぐろ缶 ハム 豆乳	チーズ 牛乳 寒天	トマトピューレ トマト缶 ほうれん草 かぼちゃ	にんにく・たまねぎ しめじ・きゅうり キャベツ	スバゲティ・砂糖 じゃが芋	オリーブ油・米ぬか油	823	16.2	35.0	3.6
26金	マーボー丼・牛乳・カミカミサラダ	豚むき肉・みそ・豆腐 するめ	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・大根 きゅうり	米・砂糖・片栗粉	米ぬか油・ごま油	757	17.4	32.1	3.8
29月	マヨコーントースト・牛乳 トマトシチュー・チーズサラダ	豚肉・あさり	チーズ・牛乳	パセリ粉・にんじん トマトピューレ トマト缶	コーン・生姜・にんに く たまねぎ・セロリー キャベツ・きゅうり	食パン・じゃが芋 小麦粉・砂糖	マヨネーズ・米ぬか油 バター	804	15.4	46.7	3.9
30火	ご飯・牛乳・鯖のごま照り焼き けの汁(青森) カリカリワタタンサラダ	さば・油揚げ・高野豆 腐 みそ	牛乳	にんじん	ごぼう 大根 ぜんまい ねぎ キャベツ もやし	米 砂糖 こんにやく ワタンの皮	白ごま油 ごま油	820	17.9	32.3	3.6

※ 原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18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 (μgRAE)	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	783	16.4	30.0	3.5	372	122	3.5	263	0.42	0.51	18	7.5
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

\*果物は柿・みかん・りんごの予定です。



新米はじめ、爽りの多い季節です。たくさん食べて免疫力をつけ、寒い冬に備えましょう。

## 成長スパート



### 身長が伸びる要因



体の大きさは動物や人種によってある程度決まっています。遺伝的に祖先から受け継がれるものと、加えてそれぞれ住んでいる場所の環境によって多少の差が生じます。例えば、オランダ人男性の平均身長は180cmを越えています、日本人男性の平均身長は170cm前後と、10cm以上違います。

また、日本人の場合、100年前と比べると約10cmも平均身長が伸びています。遺伝的な部分は大きく変えることはできませんが、環境による部分は変えられる可能性があります。

その変えられる部分は「栄養」にあたる考えられます。

日本人が100年間で10cmも平均身長が伸びたのは、摂取できるエネルギー量が圧倒的に増えたことが挙げられます。

### 成長スパートとは



1年間の身長の伸びが一番大きいのは赤ちゃんの時期で、それ以降は1年間に約5cmくらい大きくなっていきます。第二次成長期（一般的に男子10～15歳、女子9～14歳）になると、1年間に男子は10cm、女子は8cm身長が伸びます（平均）。この身長の伸びがなくなるまでの4年間くらいは、急激にやってきて急激に伸びるため「スパートをかける」のスパートから『成長スパート』と呼ばれます。

### 成長スパートを迎えるための準備



成長スパート前の準備期間は、「背が伸びて体が大きくなって大丈夫だよ。」というくらい食べ物があるという情報を脳が感じ取る時期です。その感じ取る情報は体を維持するために必要なエネルギー量の事です。きちんとエネルギー量が確保できていることが確認されないと背は伸びないと考えて間違いなさそうです。成長スパートを迎える時期に、食べる量を減らして減量をしたり、激しい運動をし過ぎてご飯が食べられなくなったりすると『身長が伸びる状態になっていない』と脳が判断してしまいます。

### 性差の違い



女性は、将来赤ちゃんを産むために「大人になるために脂肪をためなければいけない」という男子と違う仕組みがあります。エネルギーの最大の貯蔵庫は「脂肪」です。女性は赤ちゃんを産むために莫大なエネルギーが必要となりますが、これも身長を止めてしまう要因になります。

赤ちゃんが産めるくらい十分なエネルギーが確保できたということで、それ以上体を大きくする必要がないと脳が判断してしまいます。男子の場合、スポーツをしていてもしてなくても、体重（筋肉）は増加します。しかし女子の場合は筋肉の増加に脂肪の増加が加わるので、食べる量は減らしてはいけませんが、余剰なエネルギーがあると脂肪につながるの、運動をすることによって適正なエネルギーバランスを保つ必要があります。身長を伸ばすために、女子は男子よりも多くの運動をすることが必要と考えられます。

体脂肪以外の体重のことを『除脂肪体重』といいます。これは骨格筋の量と相関することがわかっています。除脂肪体重が増えると骨格筋も増加しています。

### 成長スパートを把握する方法



身長が伸びるためには、身長を伸ばすための材料とそれをため込む時期が必要です。成長スパートに入る前の1年間は、身長の伸びが若干停滞することがあります。それを飛行機の離陸になぞられて『テイクオフ期』と呼びますが、1年に1回の計測ではわかりにくい人も多くいます。可能ならば3ヶ月に1回は身長を測ってほしいです。

3ヶ月に1回計測をしていると、それまで大体1.5cm以下だった伸びがだんだん増えてきます。2cmを越えたら成長スパートに入ったことがわかります。しかし、身長は誰かに測ってもらわないと測りづらいものです。成長スパートに入ったか否かを体重で判断するツールが、順天堂大学と西別府病院で共同開発した『スリリちゃん、Height（ハイ）！』と『ヘルスマイト』です。

### 成長スパートと栄養との関係



成長スパートでどのくらい身長が伸びるかは「栄養状態が良いか悪いか」にかなり影響されます。身長が伸びるということは、骨の長さが伸びるだけでなく、それに伴い、筋肉や血管、神経なども伸びないとけません。体を作る栄養素は『タンパク質』です。タンパク質が十分に供給されないと、筋肉や血管、神経が伸びないので、身長の伸びを止めてしまう要因になります。

ここで注意が必要です。まず、脳が感知するのは『エネルギーの状態』です。脳には糖質しか届かないので、脳の判断基準はタンパク質や脂質の量ではなく、「糖質の量」ということになります。糖質の量が十分でないと脳が判断した場合、タンパク質を壊して、エネルギーに変えてしまう事態が生じます。すると、体に必要なタンパク質がなくなるので、身長が伸びないことにもつながってしまうのです。このことから、「子供の糖質制限ダイエットは御法度」ということです。

糖質は炭水化物であるご飯やパスタなど主食と呼ばれるものに多く含まれます。タンパク質を摂っていれば良いというわけではありません。背が伸びるにはカルシウムも必要ですが、カルシウムは伸びた骨を強くするのが役割で、カルシウムだけ摂っていたらいいというわけでもありません。身長が伸びても大丈夫という量のエネルギーの確保が重要になります。

国立病院機構西別府病院 スポーツ医学センター センター長 松田 貴雄先生

## 《今月の給食》

### 1日（月）きのご豚丼・柿

深まりゆく秋に、秋の味覚の代表であるきのこと柿の献立を準備しました。柿は種なし柿の予定です。

### 10日（水）練馬キャベツのポトフ

「ねり丸キャベツ献立」の日です。6月はホイコーロー丼でしたので、今日は体が温まるポトフとしました。

### 19日（金）きびご飯・牛乳・ししゃもの青のり焼き・もやしのごまだれサラダ・えのきたけのみそ汁

毎月19日は「食育の日」です。食育の日は努めて和食を提供するように心掛けています。



## 先月使用した食材の主な産地

米…青森（まっくら）	豚肉…茨城	鶏肉…宮崎
鮭…北海道・宮城	ししゃも…ノルウェー・カナダ	
じゃが芋…北海道	みかん…愛媛	梨…秋田
玉ネギ…北海道	大根…北海道	にんじん…北海道
きゅうり…秋田	ねぎ…山形	キャベツ…群馬
小松菜…埼玉	ごぼう…青森	

11月生乳予定産地…東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、北海道

## お知らせ

今月の引き落とし日は11月17日（水）です。

再引き落としは11月29日（月）です。

ご準備をお願い致します。