

令和3年



12月献立表



練馬区立練馬中学校

日	曜	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人あたり	たんぱく質	脂質	塩分
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(%)	(%)	(g)
1	水	ご飯・牛乳・生揚げのチリソース煮 さつまいものきんぴら オレンジゼリー（人参）	とり肉・厚揚げ さつま揚げ	牛乳・アガー	にんじん	生姜・にんにく たけのこ・たまねぎ ねぎ・れんこん オレンジジュース	米・砂糖・片栗粉 さつまい	米ぬか油・ごま油 白ごま・油	815	13.9	24.3	3.1
2	木	生姜ごはん（高知）・牛乳 ししゃものピリ辛焼き ごま入りみそ汁	とり肉・油揚げ みそ・豆腐	牛乳 子持ちししゃも	にんじん	生姜・にんにく・大根 ねぎ	米・じゃが芋 こんにゃく・砂糖	米ぬか油・白ごま	754	20.4	31.5	3.5
3	金	キーマカレー（ターメリックライス）・牛乳 福神漬・シーザーサラダ	鶏ひき肉	牛乳・チーズ	にんじん・トマト缶	にんにく・生姜 たまねぎ・セロリー レズン・福神漬 キャベツ・きゅうり コーン	米・小麦粉・砂糖 食パン	米ぬか油・バター	827	13.3	31.3	3.1
6	月	練馬スパゲッティ（だし）・牛乳 わかめとツナのサラダ お菓子な目玉焼き	まぐろ缶	牛乳・わかめ 寒天	小松菜	大根・コーン・桃缶	スパゲティ・砂糖	米ぬか油 オリーブ油 ごま油・白ごま	786	16.5	32.6	3.5
7	火	古代米ごはん（黒米）・牛乳 鯖のみそ煮・呉汁・果物	さば・みそ・大豆 豚肉・油揚げ	牛乳	にんじん	生姜・ねぎ・大根 果物	米・黒米・砂糖 こんにゃく		792	18.3	29.4	4.0
8	水	こぎつねごはん・牛乳・石狩汁 カミカミサラダ	豚ひき肉・油揚げ 豆腐・みそ するめ・鮭	牛乳	にんじん	生姜・大根・白菜 きゅうり・ねぎ	米・砂糖 こんにゃく	米ぬか油	785	18.6	31.2	3.9
9	木	ご飯・牛乳・肉豆腐 和風サラダ 牛乳かん（みかんソース）	豚肉・豆腐	牛乳・のり・寒天	にんじん	たまねぎ・ねぎ 干しいたけ キャベツ・大根 きゅうり・みかん缶 みかんジュース ねぎ・干しいたけ グリーンピース	米・砂糖・片栗粉	米ぬか油	822	15.6	24.5	3.4
10	金	チャーハン・牛乳 粟米湯（スーミータン） ごぼうサラダ	焼き豚・なると 豆腐・卵	牛乳	にんじん・松菜	たまねぎ・たけのこ コーン・キャベツ ごぼう・きゅうり	米・片栗粉 はちみつ	米ぬか油・ごま油 白すりごま	769	16.2	28.9	4.0
13	月	カレーミートドック・牛乳 ボルシチ バジルドレッシングサラダ	豚ひき肉・大豆 豚肉	チーズ・牛乳 生クリーム	にんじん・トマト缶 さやいんげん	にんにく・生姜 たまねぎ・キャベツ	コッペパン・砂糖 じゃが芋	米ぬか油	764	18.1	39.8	3.7
14	火	里芋ごはん・牛乳 貝だくさんみそ汁 鶏ささみのレモンソース	とり肉・油揚げ みそ・豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう・大根・ねぎ レモン	米・里芋・砂糖 じゃが芋・小麦粉 片栗粉・こんにゃく	油	750	19.4	25.2	3.5
15	水	わかめごはん（大豆）・牛乳 肉じゃが オニオンドレッシングサラダ	大豆・豚肉	わかめごはんの素 牛乳	にんじん・小松菜 さやいんげん 赤ピーマン	たまねぎ・キャベツ コーン	米・じゃが芋 こんにゃく・砂糖	米ぬか油	761	15.8	22.9	3.5
16	木	麦ごはん・牛乳・じゃこふりかけ 豆腐だんご汁・ジャーマンポテト	かつお節・豆腐 とり肉 油揚げ・ウインナー	牛乳・青のり ちりめんじゃこ	にんじん・パセリ粉	白菜・ねぎ・たまねぎ	米・大麦・砂糖 白玉粉・じゃが芋	白ごま・米ぬか油 バター	810	14.3	21.8	2.2
17	金	きびごはん・牛乳 鶏肉の香味焼き 切干大根の煮つけ・豚汁	とり肉・竹輪 豚肉・豆腐・みそ	牛乳・ひじき	にんじん	生姜・にんにく・ねぎ 切干大根・ごぼう 大根	米・きび・砂糖 こんにゃく じゃが芋	ごま油・米ぬか油	812	16.9	26.5	3.9
20	月	あんかけ焼きそば・牛乳 小松菜とえのきのおかか和え フルーツ白玉	豚肉・いか・なると かつお節	牛乳・寒天	にんじん・小松菜	にんにく・生姜・白菜 たけのこ・たまねぎ きくらげ・もやし 干しいたけ えのきたけ・キャベツ	中華めん・砂糖 片栗粉 白玉団子	米ぬか油・ごま油	837	14.6	17.5	3.0
21	火	スパイシーピラフ・牛乳 ベーコンポテトスープ シュトーレン（ココア）	豚肉・ベーコン おから・卵	牛乳	にんじん	たまねぎ グリーンピース マッシュルーム コーン 生姜 にんにく キャベツ レズン	米・じゃが芋・砂糖 小麦粉・粉糖	米ぬか油 マーガリン	790	14.6	27.2	2.6
22	水	麦ごはん・牛乳・鮭の幽庵焼き かぼちゃのそぼろ煮 大根と生揚げのみそ汁	鮭・豚ひき肉 みそ・厚揚げ	牛乳・わかめ	かぼちゃ さやいんげん	生姜・ゆず・たまねぎ 大根・しめじ・ねぎ	米・大麦・砂糖 片栗粉	米ぬか油	786	19.6	20.8	4.0
23	木	ご飯・牛乳 たろとれ草の刺身焼き えのきたけのみそ汁・果物	たら・豆腐・みそ	牛乳・生クリーム チーズ・わかめ	ほうれん草	にんにく・たまねぎ しめじ・コーン・ねぎ えのきたけ・果物	米・小麦粉	米ぬか油・バター	815	15.9	29.2	2.9
24	金	パンパン（60）・ローストチキン クラムチャウダー わかめサラダ・ミルクコーヒー	鶏もも・ベーコン あさり	コーヒー牛乳・牛乳 生クリーム・わかめ	にんじん・パセリ粉	ねぎ・生姜・たまねぎ マッシュルーム きゅうり・キャベツ	パンパン・砂糖 じゃが芋・小麦粉	米ぬか油・バター ごま油	846	17.8	38.4	5.1

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	796	16.6	27.9	3.5	389	123	3.5	249	0.37	0.50	18	8.2
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・みかん・の予定です。



快適な冬休みを過ごすために

生体リズム

人間は生まれつき体内時計を持っています。体内時計には、日中に活動してよるに眠るという1日のリズム、1週間のリズム、1か月のリズム、季節のリズムなど、体内時計にはたくさんの種類があります。

☆日周リズム:約1日を周期とするリズムです。人間の体温は、朝の目覚めとともに上がりはじめ、日中は高い状態を保ち、夜になると下がり、眠くなります。

☆年周リズム:1年を周期としたリズムで、季節リズムとも言われます。春になると眠気が強くなったり、食欲の秋に体重が増加するのは年周リズムによるものです。動物では渡り鳥の移動やクマの冬眠が年周リズムです。

☆90分リズム:約90分を周期とするリズムです。人間の睡眠は浅い眠りと深い眠りが90分の周期で繰り返されています。また、人間の集中力が続く時間も、約90分と言われています。

☆月周リズム:約1か月を周期とするリズムです。女性には、月経という周期があり、女性ホルモンの分泌などがこの周期の中で調整されています。

☆週内リズム:1週間を周期とするリズムです。血圧などには1週間の中での変動があるとされています。

生体リズムを保ち、元気を毎日過ごすための3つのキーワードが「早寝」「早起き」「朝ごはん」です。

早起きって大事な

長い休みの間に夜更かしの習慣がついてしまうと、体内時計が狂ってしまい、休みが明けてからも、夜は眠れず、朝は起きられない、となってしまう。そこで、心掛けたいのが早寝早起きです。

特に、早起きが大切な理由は、朝の太陽の光を体に浴びると、体内時計が狂うことなく、そのリズムを保つことができるからです。人間は、時計もなく、光も全く入らないなどの環境にあっても、一定の周期で生活ができます。しかし、その周期はぴったり24時間ではありません。この時間のズレをリセットしてくれるのは、朝の太陽の光です。

また、朝の光を浴びると、脳でセロトニンという物質がたくさん分泌されます。セロトニンには、気持ちをおだやかにする作用があると言われています。

朝の太陽の光は体内時計をリセットし、気持ちの良い1日をスタートさせるスイッチです。

睡眠の役割

睡眠は1日の疲れを癒やしてくれますが、役割はそれだけではありません。

脳には毎日たくさんの情報が入ってきます。それらの情報を整理する役割があると言われています。早寝をして、しっかり睡眠を取ると、情報を整理する時間も長くなるので、記憶力が高まり、心のバランスを保つことができると考えられます。

また、筋肉や骨が成長するために必要なホルモンは、夜寝ている間にたくさん分泌されます。大きく強い体を作るためにも、早寝をすることは大切です。

朝ごはんのひと工夫

もしも、朝ごはんをしっかりと食べるのが難しい時は、ひと工夫をして、少しでも理想的な朝ごはんに近づけるようにしましょう。

朝ごはんを食べないではなく、何かを食べるようにする。理想的な朝ごはんに近づけるように、今の朝ごはんに1品足してみる。というように、少しずつ朝ごはんの内容を理想に近づけていきます。

まずは、朝ごはんをしっかりと食べられる時間を作れるように、早寝・早起きを心掛けましょう。

栄養バランスを良くするポイントは、いろいろな食べ物を組み合わせることです。同じグループの食べ物に偏らないようにしましょう。

《今月の給食》

6日(月) 練馬スパゲッティ (練馬大根献立)

練馬区一斉献立の日です。練馬大根のおろして作ったソースのスパゲッティです。

17日(金) 切り干し大根の煮つけ・豚汁 (食育献立・和食)

毎月19日は「食育の日」です。昔ながらの切り干しの煮付けと、豚汁を取り入れました。

22日(水) 鮭の幽庵焼き・かぼちゃのそぼろ煮 (冬至)

冬至の日には、柚湯に入り、カボチャを食べることから、柚子をつけだれに使う幽庵焼きとカボチャの煮物としました。

24日(金) ローストチキン (クリスマス・イブ)

終業式がクリスマス・イブなので、クリスマスの雰囲気を感じていただくために、ローストチキンを準備しました。



お知らせ

今月の引き落とし日は12月17日(金)です
再引き落としは12月27日(月)です。
ご準備をお願い致します。



朝ごはんを食べないと

朝ごはんは元気に1日を過ごすための準備

運動をする前に準備体操をして体を動きやすくするように、しっかりと朝ごはんを食べると、寝ている間に下がった体温が上がり、元気な1日を過ごすための準備が調います。また、私たちの体は、寝ている間もエネルギーを使っているので、朝の体はエネルギー不足の状態になっています。そのため、寝ている間に使われたエネルギーと、午前中の活動に必要なエネルギーを朝ごはんで補うことが必要です。

朝ごはんを食べないと、エネルギー不足で体温も上がりにくいため、午前中はボーッとして授業にも集中できなくなります。

朝ごはんを食べると学力も運動能力も上がる

朝ごはんを食べるかどうかで、勉強や運動にも差が出てくるのが国の調査でもわかっています。

中学生

朝食の摂取と学力調査の平均正答率・体力合計点との関係

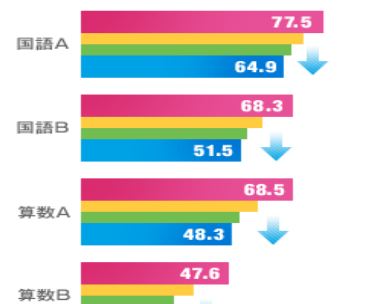
朝食の摂取と体力合計点との関係



平成22年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査

毎日食べている子に比べて、全く食べていない子は学力調査で-20%という低い数値が出ています。朝ごはんは、脳に学習させるためにも必要なエネルギー。しっかりと食べることで午前中の授業の集中力が違います。

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係



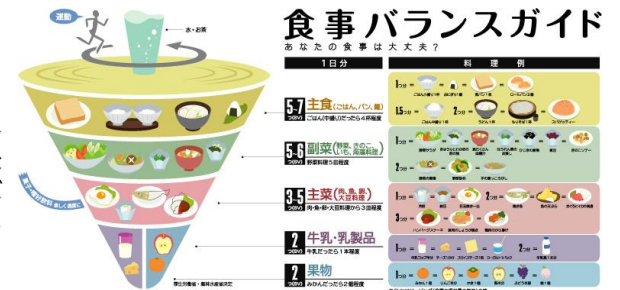
平成22年度全国学力・学習状況調査

栄養バランス

子供の体には、成長のためにいろいろな栄養素が必要です。そのため、栄養バランスを考えて食事を摂ることが大切です。

「食事バランスガイド」は、バランスの良い1日分の食事をコマのイラストで表したものです。

「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つのグループの料理を組み合わせると、駒の形になるように食べると、栄養バランスの良い食事になります。



先月使用した食材の主な産地

米…青森(まっしぐら)
鶏肉…岩手
鮭…北海道・三陸
りんご…青森
玉ねぎ…北海道
きゅうり…群馬
小松菜…埼玉

豚肉…茨城・秋田・北海道・宮城
ししゃも…ノルウェー・カナダ
さば…ノルウェー
みかん…愛媛
大根…千葉・練馬区
ねぎ…茨城
ごぼう…青森

柿…和歌山
にんじん…北海道
キャベツ…練馬区
じゃが芋…北海道

12月予定…東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、北海道