令和4年　2月献立表

練馬区立練馬中学校

実施日			主な材料とその働き						栄養量			
日	曜	献立名	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		ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	火	鶏丼 ・牛乳・ いもっこ汁 和風サラダ	とり肉 ・ 豆腐 油揚げ	牛乳 ・のり	にんじん 小松菜	生姜・ねぎ もやし・大根 たまねぎ キャベツ	米・ 砂糖 しらたき 片栗粉・ 里芋	米ぬか油	725	17.9	22.3	3.4
2	水	チンジャオロース丼 ・牛乳 中華スープ	豚肉 ・とり肉	牛乳	赤ピーマン ピーマン にんじん 小松菜	生姜・白菜 にんにく たまねぎ たけのこ	米 ・じゃが芋 片栗粉・ 砂糖	米ぬか油 ごま油	640	16.1	23.5	2.6
3	木	きびご飯・ 牛乳・ 五色煮 福ふく豆	とり肉 厚揚げ きな粉・ 大豆	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ コーン	米・ きび こんにゃく じゃが芋 砂糖	米ぬか油・ 油	844	16.1	26.0	1.3
4	金	ご飯 ・牛乳 ししゃものピリ辛焼き 中華サラダ・ 鶏汁	とり肉 ・豆腐 みそ	牛乳 子持ちししゃも	にんじん	生姜・大根 にんにく きゅうり・ ごぼう ねぎ・もやし	米・ 砂糖 じゃが芋 春雨 こんにゃく	米ぬか油 ごま油 白すりごま	723	17.9	24.6	3.4
7	月	スパイシーピラフ・ 牛乳 クラムチャウダー 豆乳カフェオレゼリー	豚肉 ・あさり 豆乳	牛乳 ・アガー 生クリーム	にんじん パセリ粉	たまねぎ グリンピース コーン	米・ じゃが芋 砂糖・ 小麦粉	米ぬか油 バター	809	14.0	31.5	2.4
8	火	親子そぼろ丼・ 牛乳 五目きんぴら	卵・ 鶏ひき肉 豚肉	牛乳 刻み昆布	にんじん	たまねぎ 生姜・ ごぼう れんこん 干ししいたけ	米・ 砂糖 こんにゃく	米ぬか油 ごま油 白ごま	725	17.4	29.3	1.8
9	水	ご飯・ 牛乳・ 鶏肉のみそ焼き 大根サラダ・ 豆乳コーンスープ	とり肉・みそ 豆乳 ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ粉	キャベツ たまねぎ コーン・大根	米・ 砂糖 じゃが芋	ごま油 米ぬか油	761	16.0	25.9	2.4
10	木	ご飯 ・牛乳 あんかけ和風ハンバーグ コーンポテト・にらたまスープ	豚ひき肉 ・卵 とり肉 ・豆腐 鶏ひき肉	牛乳	にんじん にら パセリ粉	たまねぎ ねぎ コーン・ 生姜 干ししいたけ	米・ 砂糖 片栗粉 じゃが芋	米ぬか油 バター ごま油	777	16.3	27.2	2.6
14	月	黒砂糖パン ・牛乳 キャベツとベーコンのソテー かぼちゃのシチュー	ベーコン とり肉	牛乳 生クリーム	にんじん かぼちゃ	キャベツ たまねぎ	黒砂糖パン じゃが芋 小麦粉	米ぬか油 バター	818	13.3	32.5	3.2
15	火	麦ご飯 ・牛乳 鶏肉ともやしの炒め物 チーズーサラダ・ 味噌汁	とり肉・ 豆腐 みそ	牛乳・ チーズ	にんじん にら	生姜 ・もやし たまねぎ きゅうり キャベツ コーン・ にんにく	米・ 大麦 片栗粉・ 砂糖	米ぬか油	733	15.0	27.9	3.0
16	水	回鍋肉丼 ・牛乳 粟米湯(スーミータン)	豚肉・ みそ 豆腐・ 卵	牛乳	にんじん ピーマン	にんにく キャベツ 生姜・コーン 干ししいたけ ねぎ・たまねぎ	米・ 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油	763	17.4	26.2	3.3
17	木	ご飯・ 牛乳 野菜と玉こんにゃくの旨煮 もやしのごまだれサラダ	とり肉・ 豚肉 みそ	牛乳	にんじん	干ししいたけ もやし ・きゅうり 生姜・ にんにく ねぎ・ 大根	米 ・砂糖 こんにゃく じゃが芋	米ぬか油 白ごま ごま油	703	15.2	26.2	1.9
18	金	**勝つカレー**　受験応援献立 牛乳・ わかめサラダ	鶏ひき肉 卵・ 豚肉	牛乳 ・わかめ	にんじん トマト缶	にんにく ・生姜 たまねぎ もやし・ キャベツ 大根・セロリー	米 ・小麦粉 砂糖・パン粉	米ぬか油 バター・油 ごま油	845	13.0	32.6	3.2
21	月	ハッシュドポーク・ 牛乳 バジルポテト	豚肉	牛乳 生クリーム	にんじん トマトピューレ	たまねぎ 生姜 にんにく グリンピース	米 ・砂糖 小麦粉 じゃが芋	米ぬか油 バター ・油	772	11.7	27.9	2.1
22	火	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	もやし・ 生姜 干ししいたけ ねぎ・きゅうり たまねぎ・ にんにく みかん缶・桃缶 パインアップル缶	中華めん 片栗粉 砂糖	米ぬか油 ごま油 白すりごま	767	15.9	29.6	3.4
25	金	ご飯・ 牛乳・ 大根のポトフ フレンチサラダ ガトーショコラ	とり肉・ 卵 ウインナー	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ・ 大根 きゅうり・ コーン	米・ じゃが芋 砂糖・ 小麦粉 チョコレート	米ぬか油 バター	877	10.8	38.6	2.3
28	月	チリビーンズドック・ 牛乳 ボルシチ ツナサラダ	豚ひき肉 大豆 ・豚肉 まぐろ缶	牛乳 生クリーム	トマト缶 にんじん	たまねぎ・ 生姜 にんにく もやし・ キャベツ	コッペパン ・ 砂糖 じゃが芋	米ぬか油 ごま油	751	19.6	38.8	3.2

※　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17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	767	15.4	29.1	2.7	346	106	3.0	244	0.36	0.51	18	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

食育だより　２月号

令和４年１月29日　　練馬区立練馬中学校

からだのスタミナと心のスタミナ

「朝食の欠食をしない」「好き嫌いをなるべくなくし、バランスの良い食事を心掛ける」など、“食”と体調管理の関係には様々ありますが、今月は「食」と「睡眠時間」と「コンディション」についての話です。

『早寝・早起き・朝ごはん』の3つ（「睡眠時間」と「コンディション」と「食」）をセットで考えることの重要性は、よく知られていることです。
それは、『早寝≒睡眠時間の確保』と置き換えられ、睡眠時間の確保が体調管理に大きく関わっていることにつながっているからです。
早寝→睡眠時間の確保・早起きにつながる。
早起き→朝食をしっかりと摂れる、一日の生活のリズム作りにつながる
となります。
早めに就寝して、質の高い睡眠をすることで、成長ホルモンの分泌に良い影響が出ます。

睡眠時間の確保が与える影響力

■成長ホルモンの分泌に影響
成長ホルモンは、健やかな成長を求められる成長期には不可欠です。
そして、成長ホルモンと関係が深い、体作りはスポーツ時のけが予防をはじめ、とても大事なことです。また、成長期を過ぎても成長ホルモンには様々な働きがあります。
成長ホルモンの働き：疲労回復や免疫力アップ
人間にとって、成長ホルモンがしっかり分泌される環境づくり（＝睡眠がしっかりとれている）がコンディション管理に大きく影響していると言えます。

■成長ホルモンの環境づくりへの食事の関わり

①食事時間：
『就寝3時間前には食事をしない』⇒消化しきれていない状況で就寝した場合、熟睡しにくい　⇔　熟睡時に成長ホルモンは分泌される
②食事内容：
1）成長ホルモンの分泌に合わせ「血中アミノ酸濃度」を上げておく
　　⇓
　質の良いタンパク質源になるような「主菜」や「牛乳・乳製品」を食べる

2）就寝までの時間確保が難しい場合
　　⇓
　消化に時間のかからない食材・調理法を選ぶ

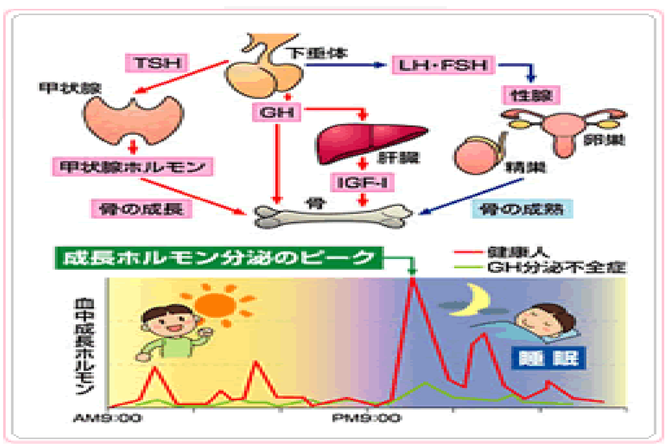
厚生労働省
「健康づくりのための睡眠指針　２０１４」

年齢	睡眠時間
10代前半	8時間以上
25歳	約7時間
45歳	約6.5時間
65歳	約6時間

＊個人はありますが、必要な時間は6時間以上8時間未満のあたりにあると考えるのが妥当です。

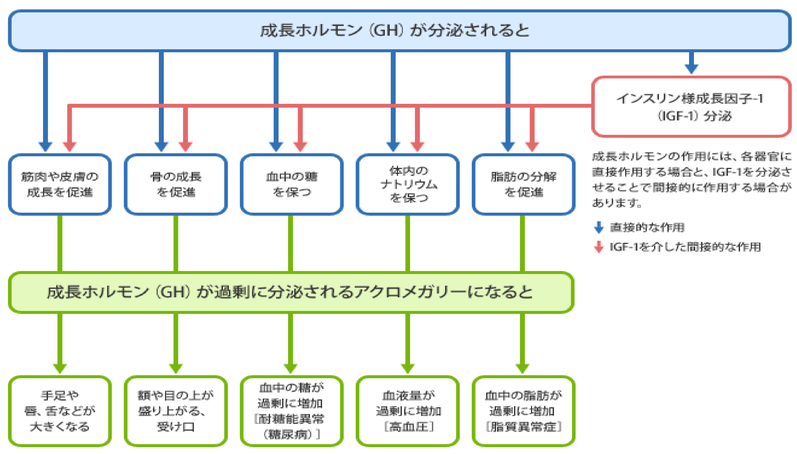
年齢別ベストな睡眠時間

年齢	ベストな睡眠時間
0～3ヶ月	14～17時間
4～11ヶ月	12～15時間
1～2歳	11～14時間
3～5歳	10～13時間
6～13歳	9～11時間
14～17歳	8～10時間
18～25歳	7～9時間
26～64歳	7～9時間
65歳	7～8時間



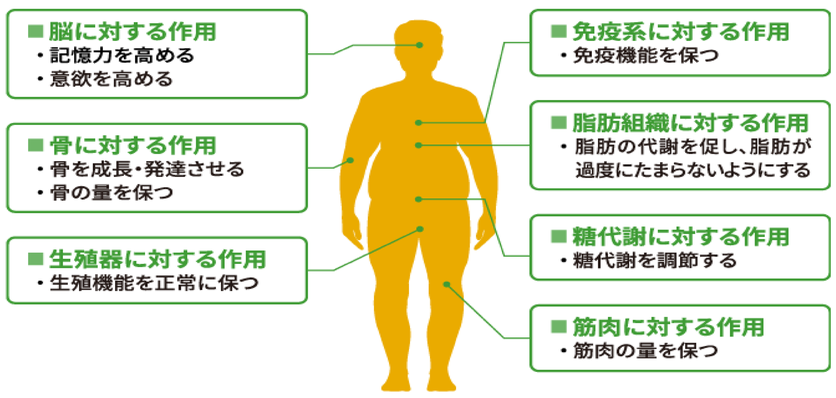
＊ＧＨ：成長ホルモン

東京女子医科大学　高血圧・内分泌内科



千原和夫ほか 監修 「改訂版 Acromegaly Handbook」, 45-50, メディカルレビュー社, 2013より作図

成長ホルモンの各器官への作用



髙野順子, 髙野幸路. GH/IGF-Ⅰ の生理作用. 千原和夫他監修. 成人成長ホルモン分泌不全症の臨床. メディカルレビュー社, 21-36, 2006 より作成

あるサッカー年代代表コーチの言葉

「世界で戦える選手になる要素は、サッカーは上手で当たり前。そんなふうにサッカーが上手な選手が集まった中で、秀でた存在になるには“どこへ行っても寝られること、なんでも食べられること！”」

《今月の給食》

３日（木）福ふく豆（節分）

節分にちなんで、大豆を使った料理です。ゆでた大豆を素揚げし、飴状に煮溶かした蜜をからめ、きな粉をまぶした料理です。

１８日（金）勝つカレー（受験応援献立）

都立受験直前献立は、受験の成功を祈願し「勝つカレー」です。

先月使用した食材の主な産地

米…青森（まっしぐら）	みかん…静岡	いちご…静岡
鮭…北海道・宮城	豚肉…青森・茨城	鶏肉…岩手
じゃが芋…北海道	玉ネギ…北海道	大根…練馬区
にんじん…千葉	きゅうり…高知	ねぎ…練馬区
小松菜…埼玉	ごぼう…青森	キャベツ…練馬区

牛乳２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