

令和4年



5月献立表



練馬区立練馬中学校

実施日	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		1344+	エネルギー	脂質	塩分
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
2月		回鍋肉丼・牛乳・じゃこ水菜のサラダ お菓子な目玉焼き	豚肉・みそ	牛乳・わかめ ちりめんじゃこ 寒天	にんじん ピーマン 水菜	にんにく・生姜 干しいたけ・ねぎ キャベツ・きゅうり コーン・桃缶	米・砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油	756	16.6	22.3	2.7
6月	金	かてめし・牛乳・彩りきんぴら 生揚げの中華スープ・抹茶豆乳プリン	油揚げ・豚肉 高野豆腐・豆乳 とり肉・厚揚げ	昆布・牛乳 アガー 生クリーム	にんじん さやいんげん ピーマン・にら 赤ピーマン	ごぼう・れんこん にんにく たまねぎ・ねぎ	米・砂糖	米ぬか油 ごま油	773	13.7	32.1	3.2
9月	月	ご飯・牛乳・あじの香味焼き 切干大根のピリ辛炒め・呉汁	あじ・油揚げ 大豆・みそ とり肉	牛乳	にんじん 小松菜	生姜・にんにく ねぎ・きゅうり 切干大根・大根	米・砂糖 こんにゃく	白ごま・ごま油	759	20.2	27.3	3.5
10月	火	米粉ボウカレー・福神漬・牛乳 わかめとツナのサラダ	豚肉・レンズ豆 まぐろ缶	牛乳・わかめ	にんじん 小松菜	生姜・にんにく たまねぎ・福神漬 大根・コーン	米・じゃが芋 砂糖 米粉	米ぬか油 ごま油 白ごま	796	13.3	29.8	2.9
11月	水	ご飯・牛乳・生揚げのチリソース煮 小松菜と春雨炒め	とり肉・厚揚げ 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	生姜・にんにく たけのこ・たまねぎ ねぎ・もやし	米・砂糖 片栗粉・春雨	米ぬか油 ごま油	747	16.0	29.5	2.9
12月	木	ジャージャー麺(甜面醬)・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・きゅうり・ねぎ 生姜・干しいたけ たけのこ・にんにく たまねぎ・みかん缶 パインアップル缶・桃缶	中華めん 片栗粉・砂糖	米ぬか油 ごま油 白すりごま	770	16.0	29.5	3.4
13月	金	ジャンバラヤ(アメリカ)・牛乳 ごまドレッシングサラダ レンズ豆入りトマトスープ	とり肉 ウインナー レンズ豆	牛乳	にんじん ピーマン 赤ピーマン トマト缶	にんにく・たまねぎ コーン・大根 セロリ・きゅうり	米・砂糖 じゃが芋	米ぬか油 ごま油 白ごま	758	13.3	30.4	3.0
16月	月	ご飯・牛乳・手作りふりかけ 新じゃがいものそぼろ煮 もやしのごまだれサラダ	かつお節 豚ひき肉 豚肉・みそ	牛乳・のり	にんじん さやいんげん	生姜・たまねぎ 干しいたけ もやし きゅうり・ねぎ	米・しらたき じゃが芋 砂糖・片栗粉	米ぬか油 白ごま ごま油	801	15.4	29.0	3.0
17月	火	キムチチャーハン・牛乳 中華コンソープ のりとツナのサラダ	豚肉・ハム・ 卵 まぐろ缶	牛乳のり	にんじん ピーマン 小松菜	キムチ・たまねぎ コーン・大根	米・砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油 白ごま	796	15.0	27.9	3.7
18月	水	わかめご飯(大豆)・牛乳 ごぼうの柳川焼き・野菜のごま和え のっぺい汁	大豆・豚肉 あさり・卵 とり肉・油揚げ	わかめご飯の素 牛乳	にんじん さやえんどう 小松菜	ごぼう・ねぎ キャベツ もやし・大根 干しいたけ 生姜・にんにく	米・砂糖 こんにゃく じゃが芋 片栗粉	米ぬか油 白すりごま	755	16.8	26.5	3.9
19月	木	ご飯・牛乳・かつおの香り揚げ グリーンサラダ えのきたけのみそ汁	かつお・豆腐 みそ	牛乳・わかめ	にんじん	キャベツ・きゅうり コーン・えのきたけ ねぎ	米・片栗粉 砂糖	油・米ぬか油	785	18.7	27.7	2.8
20月	金	セサミトースト・牛乳 コーンシチュー 小松菜とベーコンのソテー	とり肉 ベーコン	牛乳・生クリーム チーズ	にんじん・小松菜	たまねぎ・コーン	食パン・砂糖 じゃが芋 小麦粉	マーガリン 白ごま 白すりごま 米ぬか油	778	14.8	43.7	3.4
24月	火	麦ご飯・牛乳・麻婆豆腐・中華サラダ	豚ひき肉・大豆 みそ 豆腐	牛乳	にんじん・にら	生姜・にんにく たまねぎ 干しいたけ・ねぎ もやし・きゅうり	米・大麦 片栗粉 春雨・砂糖	米ぬか油 ごま油 白すりごま	799	16.6	29.8	2.9
25月	水	こぎつねごはん・牛乳 ししゃものごま焼き オニオンドレッシングサラダ 鶏ごぼう汁	豚ひき肉 油揚げ とり肉・豆腐	牛乳 子持ちししゃも	にんじん 小松菜 赤ピーマン	生姜・キャベツ コーン たまねぎ・ごぼう ねぎ・大根	米・砂糖 こんにゃく	米ぬか油 白ごま 黒ごま	822	18.2	33.8	4.1
26月	木	練馬スパゲッティ(だし)・牛乳 カリカリ油揚げのサラダ・果物	まぐろ缶 油揚げ	のり・牛乳	小松菜	大根・キャベツ コーン もやし・たまねぎ 果物	スパゲティ 砂糖	米ぬか油 オリーブ油	748	17.2	32.2	2.9
30月	月	ご飯・牛乳・鶏肉のみそ焼き 青のりポテト・かぼちゃのみそ汁	とり肉・みそ 油揚げ	牛乳・青のり	かぼちゃ さやいんげん	しめじ	米・砂糖 じゃが芋	ごま油 マーガリン	767	15.7	27.9	3.6
31月	火	黒砂糖パン・牛乳 ツナとポテトの豆乳グラタン かぶとベーコンのスープ	まぐろ缶・豆乳 ベーコン	牛乳・チーズ	パセリ粉 にんじん	たまねぎ・コーン 生姜 にんにく・キャベツ かぶ・大根	黒砂糖パン じゃが芋 砂糖・小麦粉 パン粉	米ぬか油	749	14.4	37.9	3.3

※ 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	774	16.0	30.5	3.2	389	120	3.3	249	0.35	0.51	19	8.3
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、甘夏みかんの予定です。



新年度が始まって、1ヶ月が経ちました。進学、進級と環境が新しくなり、疲れが出てくる頃かもしれません。一日を有意義に過ごすために大事なことは「規則正しく、毎日3食食べること」です。



食事の役割

食べたものは「エネルギーの素」になりますので、「運動などで使ったエネルギーの量」と「食べるエネルギーの量」が一致している必要があります。さらに、成長期のお子さんの場合、「成長のためのエネルギー」も含めて、しっかり食べるのが大切です。



朝食は大切

朝食は一日のスタートをきるための大事なエネルギー補給であると同時に、これからの季節は水分補給をするタイミングでもあります。

「食べたもので体は作られる」

運動量が多ければ多いほど、成長期であればあるほど、食事は増えます。ただ、食量さえ増やせばよいかというと、「食べるタイミング」や「一回の量」を考えることも大切です。

年齢や体格にもよりますが、体が食べたものを利用できる量には限界があります。

例えば、体作りの材料になるタンパク質(肉や魚、卵、大豆製品など)は、一度にたくさんの量をとっても、すべてが体作りに利用されるわけではありません。

また、エネルギーの基になる炭水化物(ごはんやパン、めん類など)も、食べてからエネルギーとして使われる時間を考えると、「これから使うエネルギーを補給するのか」、「すでに使ったエネルギーを補給するのか」によって、タイミングもかわってきます。

～食べたものに含まれる栄養素が、体で使われるまでの道のり～

食べる→かむ(食べたものを細かくして胃での負担を少なくする、かむことで消化酵素を含む唾液がたくさん出る)→消化する(胃や小腸で消化酵素の分泌により、各栄養素が消化される)→吸収する(小腸で栄養素が体に取り込まれる)→使われる



体を大きくするためには食事が大事

成長スパート



1年間の身長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ことで、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。



《今月の給食》

10日(火) 米粉のポークカレー

小麦粉とバターで作るルーを、米粉と米ぬか油で作るカレーです。

19日(火) かつおの香り揚げ

旬の「かつお」を使用した献立です。



お知らせ

今月の引き落とし日は5月17日(火)です。

再引き落としは5月27日(金)です。

ご準備をお願い致します。



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…鹿児島
豚肉…北海道・青森	鶏肉…岩手 鶏卵…茨城
さわか…韓国	ししゃも…ノルウェー・カナダ
大根…千葉	キャベツ…愛知・神奈川
玉ネギ…北海道	ねぎ…千葉・栃木
ごぼう…青森	小松菜…埼玉
にんじん…静岡・徳島	清見オレンジ…愛媛
甘夏みかん…熊本	

5月度予定：東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、北海道。