

令和4年



6月献立表



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	ブルコギ丼・牛乳 さつま芋と豚肉のみそ汁・のり和え	豚肉・豆腐・みそ	牛乳・のり	にんじん・にら ほうれん草	たまねぎ・もやし・ねぎ えのきたけ・生姜 にんにく・ごぼう・大根	米・片栗粉 さつま芋・砂糖 こんにゃく	米ぬか油・ごま油	779	17.5	22.2	3.7
2	木	衣笠うどん(京都)・牛乳 じゃが芋のみそがらめ オレンジゼリー(人参)	とり肉・油揚げ・卵 みそ	牛乳・アガー	にんじん・小松菜	生姜・たまねぎ・ねぎ オレンジジュース	うどん・片栗粉 じゃが芋・砂糖	油	795	17.0	34.9	3.0
3	金	じゃこ大豆ごはん・牛乳 かみかみつくね・煮ひたし・根菜汁	大豆・鶏ひき肉・卵 豆腐・油揚げ・みそ	しらす干し・牛乳	小松菜・にんじん	ごぼう・生姜・大根 白菜・もやし・ねぎ	米・片栗粉 こんにゃく じゃが芋・砂糖	米ぬか油	748	18.4	26.6	3.5
6	月	ワインナーライス・牛乳 キャベツのキッシュ風 イタリانسープ	ワインナー・卵 ベーコン・とり肉	牛乳・チーズ 生クリーム	ピーマン・小松菜 にんじん	にんにく・キャベツ	米・パン粉	米ぬか油	827	16.5	39.4	3.3
7	火	はちみつレモン toast ポークチュー オニオンドレッシングサラダ・牛乳	豚肉	牛乳・生クリーム	にんじん・赤ピーマン トマトピューレ 小松菜	レモン・にんにく たまねぎ・コーン	食パン・砂糖 じゃが芋・小麦粉	バター・米ぬか油	745	15.0	37.2	3.5
8	水	回鍋肉丼 わかめと卵のスープ・あじさいゼリー 牛乳	豚肉・みそ・豆腐・卵	牛乳・わかめ・寒天	にんじん・ピーマン	にんにく・生姜・きくらげ 干しいたけ・ねぎ キャベツ・ぶどうジュース	米・片栗粉 カルピス・砂糖 アセロラジュース	米ぬか油・ごま油 白ごま	768	17.0	26.0	3.5
9	木	梅ご飯・牛乳・しいらのみそ焼き 大根サラダ・鶏汁(じゃが芋)	しいら・みそ とり肉・豆腐	牛乳	にんじん	カリカリ梅刻み キャベツ・大根 ごぼう・ねぎ	米・こんにゃく砂糖・ じゃが芋	白ごま・米ぬか油	721	19.5	22.3	4.0
10	金	ご飯・牛乳・油淋鶏(1-10分) もやしのナムル じゃが芋とわかめのみそ汁	とり肉・豆腐・みそ	牛乳・わかめ	にんじん	生姜・にんにく もやし	米・片栗粉・砂糖 じゃが芋	油・ごま油・米ぬか油	781	15.2	28.8	4.2
13	月	ご飯・牛乳・根菜のごま味噌汁 豚肉と小松菜のピリ辛炒め 果物	とり肉・みそ・豚肉	牛乳	にんじん・小松菜 大根(葉)	ごぼう・大根・にんにく 果物	米・こんにゃく じゃが芋・砂糖 片栗粉	米ぬか油・ごま油 白ごま	748	16.4	26.5	2.2
14	火	ごぼう入りドライカレー バジルサラダ・牛乳・福神漬	豚ひき肉・レンズ豆	チーズ・牛乳	にんじん	にんにく・福神漬・ごぼう キャベツ・きゅうり	米・砂糖	米ぬか油・バター	787	14.4	26.3	3.3
15	水	麦ご飯・鶏肉の一味焼き 切干大根の煮つけ・牛乳 大根と生揚げのみそ汁	とり肉・竹輪 厚揚げ・みそ	牛乳・ひじき・わかめ	にんじん	生姜・ねぎ	米・大麦 こんにゃく・砂糖	米ぬか油	772	16.9	27.4	3.7
16	木	新しょうがご飯・牛乳・貝汁 ポテトとツナのソテー	豚ひき肉・大豆・豚肉 まぐろ缶	牛乳	にんじん・パセリ粉	生姜・大根 ねぎ・コーン	米・こんにゃく じゃが芋	米ぬか油・オリーブ油	749	16.4	30.6	2.8
17	金	深川飯・牛乳・キャベツの味噌汁 もやしのごまだれサラダ アセロラゼリー	あさり・とり肉 みそ・豚肉	牛乳・アガー	にんじん	ごぼう・たまねぎ・ねぎ キャベツ・きゅうり・もやし えのきたけ・生姜・にんにく	米・砂糖 アセロラジュース	米ぬか油・ごま油 白ごま	747	14.9	24.9	3.4
20	月	ご飯・牛乳・にらたまスープ 鶏ささみのレモンソース・中華サラダ	とり肉・豆腐・卵	牛乳	にら・にんじん	たまねぎ・もやし 干しいたけ・レモン きゅうり	米・片栗粉 砂糖・春雨	米ぬか油・油 ごま油・白すりごま	769	17.7	28.4	2.9
21	火	期末考査のため、給食はありません。										
22	水	チキンライス・牛乳・ポトフ シーザーサラダ	とり肉・ベーコン ワインナー	牛乳・チーズ	トマトジュース にんじん	たまねぎ・きゅうり・コーン マッシュルーム・キャベツ グリーンピース・にんにく	米・食パン じゃが芋・砂糖	米ぬか油	748	14.4	27.7	3.6
23	木	ご飯・牛乳・肉じゃが・人参シシリ	豚肉・まぐろ缶	牛乳	にんじん・にら さやいんげん	たまねぎ	米・じゃが芋 こんにゃく・砂糖	米ぬか油	752	16.2	23.7	2.7
24	金	ご飯・牛乳・たまき汁・鶏肉の香味焼き ごまドレッシングサラダ	みそ・とり肉	牛乳	にんじん	ごぼう・大根 生姜・にんにく きゅうり・ねぎ	米・こんにゃく じゃが芋・砂糖	米ぬか油・ごま油 白ごま	765	14.7	30.1	3.7
27	月	ご飯・牛乳・豚肉ともやしの炒め物 具だくさんみそ汁・蒸しとうもろこし	豚肉・豆腐・みそ	牛乳	にんじん	生姜・たまねぎ・ねぎ とうもろこし	米・じゃが芋 こんにゃく・片栗粉	米ぬか油	724	16.2	21.5	3.2
28	火	黒砂糖パン・牛乳 白花豆のポタージュ・桃ゼリー	いんげん豆 とり肉・あさり	牛乳・アガー 生クリーム	にんじん・パセリ粉	セロリー・たまねぎ	黒砂糖パン・砂糖 小麦粉・桃ジュース	米ぬか油・バター	767	15.1	27.1	2.9
29	水	高菜チャーハン(熊本)・牛乳 ちくわぶ汁・わかめとツナのサラダ	豚ひき肉・とり肉 まぐろ缶	牛乳・わかめ	高菜漬・小松菜 にんじん	生姜・ごぼう・大根 ねぎ・コーン	米・ちくわぶ・砂糖	米ぬか油・ごま油 白ごま	761	15.1	31.6	3.1
30	木	古代米ごはん(黒米)・牛乳 ほっけの開き干し・小松菜と春雨炒め ごま入りみそ汁	ほっけ・ハム・みそ とり肉・豆腐	牛乳	にんじん・小松菜	もやし・大根・ねぎ	米・黒米・春雨 じゃが芋・こんにゃく	米ぬか油・ごま油 白ごま	759	18.5	29.1	4.4

※ 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21回

果物は、メロンの予定です。

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	765	16.2	28.6	3.4	358	114	3.5	247	0.36	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



## 熱中症予防のためにも、朝食を食べましょう

熱中症予防という『こまめな水分補給』が常識ですが、『食事をしっかり食べる』ことも、「水分補給」につながっています。就寝中は、体重や気温などにもよりますが、約500mlの水分が、汗などで蒸発すると言われており、起床時の体内は「水分不足」状態となっています。

朝食は、熱中症予防の面で「水分補給」という大切な役割もしています。



### 水分補給の観点からの朝食

- ①必ず汁物をつける
- ②水分やミネラルの多い野菜や果物も食べる

長時間、屋外での運動等を予定している時には「汗をかくのが当たり前」と考え、熱中症予防の準備として「朝食(汁物付き)」をしっかり取るようにしましょう。

### 食事からの水分量

食事の量にもよりますが、一般的な成人で1食約500mlの水分がとれます。500mlのペットボトルの水を一度に飲むには、よほど喉が渴いていないと難しく、飲めたとしても、その後、胃の中がチャポチャポした感じになりますが、食事からの水分補給でなら、そのような違和感はありません。

『熱中症予防に牛乳』ということが言われました。運動中の水分補給に牛乳を飲むというよりも、運動後に牛乳を飲むようにすることで、血液量を増やすことができ、熱中症に強い体ができるということです。



血液量が増えると汗の原料も多くなるので、体温上昇を抑えやすくなります。また、血液量が増えると、皮膚からの放熱にも役立ちます。これは炭水化物とタンパク質が同時に含まれている牛乳に注目されていることですが、牛乳が原料のヨーグルトも同じような栄養成分です。牛乳ではお腹がゴロゴロしやすい方には、ヨーグルトの代用がおすすめです。

## コロナ渦だからこそ「熱中症」に要注意

厚生労働省の見解でも、暑い時期のマスク着用は、着用していない場合と比べて心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度が上昇することがあり、高温や多湿といった環境下でのマスク着用は、熱中症のリスクがたかまるおそれがあるとのこと。そして、マスクをしていると、ついおろそかになりがちな水分補給を、いつも以上に心がけてください。

- のどが渴いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。
- ・1日あたり、1.2リットルを目安に
  - ・1時間ごとにコップ1杯
  - ・入浴前後や起床後も、まず水分補給を
  - ・大量に汗をかいた時は、塩分も忘れずに



環境省・厚生労働省 令和3年6月 リーフレット  
熱中症予防×コロナ感染防止で「新しい生活様式」を健康に！より

### 《今月の給食》

3日(金) じゃこ大豆ごはん・かみかみつくね・煮びたし・根菜汁  
6月4日の虫歯予防デーに先んじて、「かみかみ献立」としました。

8日(水) 回鍋肉丼

練馬区産のキャベツを使用した、ねりまるキャベツ献立です。

#### お知らせ

今月の引き落とし日は6月17日(金)です。  
再引き落としは6月27日(月)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…茨城・岩手・青森	鶏肉…岩手・宮崎 鶏卵…茨城
かつお…宮城	ししゃも…ノルウェー・カナダ
大根…千葉・練馬区	キャベツ…茨城・神奈川
玉ネギ…北海道・佐賀	ねぎ…茨城・栃木
ごぼう…青森	小松菜…埼玉・練馬区
にんじん…徳島	甘夏みかん…熊本

6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。