

令和4年



7月献立表



練馬中学校

実施日	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		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	金	他人丼 牛乳 呉汁 果物	豚肉 卵 みそ 油揚げ かまぼこ 大豆	牛乳	にんじん みつば	たまねぎ 大根 干しいたけ ねぎ 果物	米 大麦 砂糖 片栗粉 こんにゃく	777	18.5	26.3	4.7	
4	月	ごまきな粉揚げパン 牛乳 ☆コーンシチュー グリーンサラダ	きな粉 とり肉	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	コッペパン 小麦粉 じゃが芋 砂糖	油 白ごま 米ぬか油 バター	800	14.8	40.7	3.3
5	火	中華おこわ 牛乳 中華コーンスープ ほうれん草ケーキ	豚肉 ハム 卵	牛乳	にんじん ほうれん草	たけのこ 干しいたけ グリーンピース たまねぎ コーン	もち米 米 砂糖 片栗粉 小麦粉	ごま油 バター	749	14.8	24.9	4.2
6	水	豚キムチ丼 牛乳 ならたまスープ ☆お漬物目玉焼き	豚肉 とり肉 豆腐 卵	牛乳 寒天	にんじん なら	生姜 にんにく たまねぎ もやし ねぎ キムチ 干しいたけ 桃缶	米 砂糖 片栗粉	ごま油 米ぬか油	774	16.3	24.4	3.0
7	木	こぎつねごはん 牛乳 そうめんスープ 切干大根のピリ辛炒め セタゼリー	豚ひき肉 油揚げ なると	牛乳 アガー	にんじん	生姜 きゅうり ねぎ 大根 切干大根 干しいたけ ぶどうジュース ナタデココ缶	米 砂糖 そうめん	米ぬか油 ごま油 白ごま	769	13.4	27.5	4.5
8	金	ガーリックライス 牛乳 コンソメスープ 鶏のトマトパン粉焼き	ベーコン とり肉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ粉 トマト缶	にんにく たまねぎ キャベツ コーン	米 大麦 じゃが芋 砂糖 パン粉	バター オリーブ油	771	15.4	33.9	2.7
11	月	五目チャーハン 牛乳 豆腐と木耳のスープ パジルビーンズポテト	焼き豚 なると 卵 大豆 とり肉 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	干しいたけ グリーンピース にんにく ねぎ たけのこ きくらげ	米 片栗粉 じゃが芋	米ぬか油 油 ごま油	787	16.3	33.6	3.8
12	火	ご飯 牛乳 鶏肉の香味焼き ☆青のりポテト ごま入りみそ汁	とり肉 豆腐 みそ	牛乳 青のり	にんじん	生姜 にんにく ねぎ 大根	米 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	ごま油 マーガリン 米ぬか油 白ごま	818	16.1	31.1	3.8
13	水	ご飯 牛乳 油淋鶏(ユリチイ) わかめスープ(えのき) 胡瓜と大根の中華和え	とり肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	生姜 にんにく えのきたけ 大根 きゅうり ねぎ たけのこ	米 片栗粉 小麦粉 砂糖	油 ごま油 白ごま	757	16.4	29.0	3.5
14	木	☆ジャージャー麺(甜面醤) 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 干しいたけ 生姜 たけのこ ねぎ たまねぎ にんにく みかん缶 桃缶 ハインアップル缶	中華めん 片栗粉 砂糖	米ぬか油 ごま油 白すりごま	770	16.0	29.5	3.4
15	金	きびご飯 ジョア 生揚げのチリソース煮 もやしのごまだれサラダ	とり肉 厚揚げ 豚肉 みそ	ジョア	にんじん	生姜 にんにく ねぎ たまねぎ たけのこ もやし きゅうり	米 きび 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油 白ごま	768	14.2	24.1	2.6
19	火	スパイシーピラフ 牛乳 ホキのコーンマヨ焼き ポトフ	豚肉 ホキ とり肉 ベーコン ウインナー	牛乳	にんじん パセリ粉	たまねぎ コーン グリーンピース マッシュルーム にんにく キャベツ	米 じゃが芋	米ぬか油 マヨネーズ	847	17.6	37.7	3.7
20	水	米粉ポークカレー 牛乳 福神漬 わかめサラダ 果物	豚肉 レンズ豆	牛乳 わかめ	にんじん	生姜 にんにく たまねぎ 大根 福神漬 きゅうり り キャベツ 果物	米 じゃが芋 砂糖 米粉	米ぬか油 ごま油	828	12.5	23.7	3.0

※ 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13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	786	15.6	29.8	3.6	340	110	2.9	230	0.37	0.51	16	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

* 果物は、冷凍みかんとすいかの予定です。



夏休みも、牛乳を飲みましょう



「牛乳」というと、カルシウムを連想されますが、今回は牛乳のタンパク質についてお話しします。日本の牛乳の消費量の約1割は小中学校の給食です。夏休みになり、給食がなくなっても、ご家庭で牛乳や乳製品をかわらずに摂ることを心掛けてください。

筋肉を維持するためには エネルギーが必要

筋肉は1日に全体の2%は新しく作り替えられます。筋肉というのは臓器の一部なので、古い物を壊して新しい物を作り替える「代謝」がとても重くなってきます。

この2%を作り替えるのに、エネルギーを消費します。若い女性を例にとると、筋肉量の少ない人(12kg)は、筋肉の合成量は0.22kg/日で、たんぱく質の合成に必要なエネルギーは117kcal/日。筋肉量の多い人(21kg)は、筋肉の合成量は0.38kg/日で、たんぱく質の合成に必要なエネルギーは204kcal/日となり1日で87kcalの差があります。この差は、筋肉量の多い人は少ない人よりも、3ヶ月で1kg以上多く脂肪を消費できる体になる、ということです。



筋肉は常に合成と分解を続けている

筋肉が壊される、作られることは、食事によって影響されます。食事を摂ると筋肉の合成が刺激され、空腹では筋肉が壊される状態になります。健康な人では、この出納バランスは0です。筋肉の量は、急激に変化しないよううまくバランスが取れています。

たんぱく質は貯められない

日本人の家庭における食事は、朝食と昼食は十分に摂れていないのが現状だそうです。

例えば、あまり運動をしない50kgの女性では、1回の食事で20g以上のたんぱく質摂取が理想です。糖質や脂質は、グリコーゲンや脂肪などとして、体に貯めることができ、かつ使いたいときに使うことができますが、たんぱく質は1食でも不足すると、若年者でも筋量低下のリスクが高まります。たんぱく質は貯められない栄養素なのです。

運動とたんぱく質の相乗効果

1回のレジスタンス運動(筋トレ)の効果は、運動後から2日間持続します。筋トレをした後に、たんぱく質(アミノ酸)を摂取すると、より筋肉の合成が高まります。

良質なたんぱく質は9種類の必須アミノ酸が必要ですが、特にロイシンが重要です。

ロイシンの働きは、筋肉の合成のスイッチを入れてくれることです。牛乳や乳製品はロイシンが多く含まれています。

筋トレとたんぱく質摂取を長期的に実施した研究によると、大豆たんぱくよりも、牛乳の方が、トレーニング後の筋肉量が多く、筋繊維の太さも太いという結果が出ました。

運動と牛乳は筋肉だけでなく、骨密度を上げることも重要です。思春期女子での研究によると、筋トレのみ、牛乳のみでも骨密度は上がりますが、筋トレ+牛乳では倍以上の効果がありました。



たんぱく質と朝食

高たんぱく質の朝食は、思春期男女の体脂肪を減少させます。朝食を欠食しても、その後の昼食、夕食で摂取エネルギーが増えることで、肥満のリスクが5倍高くなるのが調査でわかりました。

大学生対象の調査では、朝食に足りていないたんぱく質15gを足した群と、朝食を欠食した時に夕食にたんぱく質15gを足した群とを比較した結果、朝食にたんぱく質を加えることで筋トレ効果が増大しました。朝食にたんぱく質が足りないと、その後のトレーニング効果はあまり上がりません。また、十分に足りている夕食に足してもあまり効果はありませんでした。

たんぱく質と組織

筋肉の合成を高めるのは、たんぱく質です。食事からたんぱく質を摂ると、体で消化吸収されてアミノ酸あるいはペプチドとして体の中に取り込まれます。すべての臓器、細胞、ホルモン、酵素といったものは、たんぱく質(アミノ酸)を必要としているので、食事で摂ったたんぱく質は、必要なところに、必要なたんぱく質を生成するために使われます。

朝食にプラス牛乳(乳製品)

牛乳1本(200ml)には、たんぱく質が約7g含まれています。ヨーグルトや飲むヨーグルトはメーカーによって、含有量は異なりますが、100gで3g程度含まれています。ツナ缶1個:16~18g、紅鮭1切れ(70g):15.8g、卵1個(6.2g)、納豆1パック:8.3g、サラダチキン1個(110~125g):25~28g



牛乳飲んで熱中症予防

牛乳・乳製品には、アルブミンが含まれています。アルブミンは、血液量を増やします。血液量が増えると汗の原料が作られます。汗をかくことによって、体表の温度が下げられ、熱中症につながります。

立命館大学スポーツ健康科学部 藤田聡教授

《今月の給食》

7日(木) <七夕献立> そうめんスープ・七夕ゼリー

古来から、七夕の日に「そうめん」を食べて、無病息災を願ったことから、そうめんを使用した献立を用意しました。七夕ゼリーはナタデココ入りのブドウ味です。

2年生リクエスト献立。(献立名の前に☆印を付けています。)

2年生にアンケートを実施した結果、最も多く得票した献立です。

4日: コーンシチュー 6日: お菓子な目玉焼き 12日: 青のりポテト 14日: ジャージャー麺

お知らせ

今月の引き落とし日は7月19日(火)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・長崎

豚肉…茨城・岩手 鶏肉…岩手 鶏卵…宮崎

しいら…長崎・京都 しらす干し…愛媛

大根…練馬区 キャベツ…練馬区 ねぎ…栃木

にんじん…徳島・千葉 ごぼう…青森

玉ネギ…兵庫 小松菜…埼玉 メロン…茨城

5月度実績: 東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、宮城県、北海道。

7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。