

令和4年



11月献立表



練馬区立練馬中学校

実施日	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		177kcal	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分量 (g)	
日	曜	1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(%)	(%)	(g)	
1	火	きのご豚丼・牛乳・鶏汁(じゃが芋)・果物	豚肉・とり肉・豆腐・みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ・たけのこ・えのきたけ・しめじ・グリーンピース・ごぼう・大根・ねぎ・果物	米・こんにやく・砂糖・片栗粉・じゃが芋	米ぬか油	759	16.8	23.4	3.9
2	水	マヨコーントースト・牛乳・トマトシチュー・シーザーサラダ	豚肉・あさり	チーズ・牛乳	パセリ粉・にんじん・トマトピューレ・トマト缶	コーン・生姜・にんにく・たまねぎ・セロリ・キャベツ・きゅうり	食パン・じゃが芋・小麦粉・砂糖	マヨネーズ・米ぬか油・バター	798	15.7	46.6	3.8
4	金	麦ご飯・牛乳・生揚げのチリソース煮・じゃが芋のみそがらめ	とり肉・厚揚げ・みそ	牛乳	にんじん	生姜・にんにく・たけのこ・たまねぎ・ねぎ	米・大麦・砂糖・片栗粉・じゃが芋	米ぬか油・ごま油・油	801	14.2	27.3	3.1
7	月	高菜チャーハン(熊本)・牛乳・もやしと青菜のナムル・中華コンスープ	豚ひき肉・ハム・卵	牛乳	高菜漬・にんじん・小松菜	生姜・もやし・にんにく・たまねぎ・コーン	米・片栗粉	ごま油・米ぬか油・白ごま	757	16.0	30.8	4.1
8	火	豆入りミートソーススパゲティ・牛乳・小松菜とベーコンのソテー・豆乳カフェオレゼリー	豚ひき肉・大豆・ベーコン・豆乳	チーズ・牛乳・アガー・生クリーム	にんじん・トマトピューレ・小松菜	にんにく・生姜・たまねぎ・マツシユルーム	スパゲティ・砂糖	オリーブ油・米ぬか油	786	17.5	32.2	2.8
9	水	わが丸キャベツ献立 豚肉丼・牛乳・わかめとツナのサラダ・果物	豚肉・みそ・まぐろ缶	牛乳・わかめ	にんじん・ピーマン・小松菜	にんにく・生姜・干しいたけ・ねぎ・キャベツ・大根・コーン・果物	米・砂糖・片栗粉	米ぬか油・ごま油・白ごま	783	15.6	26.8	2.6
10	木	麦ご飯・牛乳・鶏のトマトパン粉焼き・ABCマカロニスープ	とり肉・ベーコン	牛乳・チーズ	トマト缶・にんじん	にんにく・たまねぎ・キャベツ	米・大麦・砂糖・パン粉・マカロニ・じゃが芋	オリーブ油・米ぬか油	786	16.6	26.0	2.0
11	金	ご飯・牛乳・肉じゃが・五目きんぴら・☆お菓子☆目玉焼き	牛肉・豚肉	牛乳・刻み昆布・寒天	にんじん・さやいんげん	たまねぎ・ごぼう・れんこん・干しいたけ・桃缶	米・じゃが芋・こんにやく・砂糖	米ぬか油・ごま油・白ごま	796	13.1	23.2	2.8
14	月	親子でぼろ丼・牛乳・小松菜と春雨炒め・☆具だくさんみそ汁	卵・鶏ひき肉・ハム・豆腐・みそ	牛乳	にんじん・小松菜	たまねぎ・生姜・もやし・ごぼう・大根・ねぎ	米・砂糖・春雨・じゃが芋・こんにやく	米ぬか油・ごま油	792	17.5	29.2	3.7
15	火	黒砂糖パン・牛乳・練馬わが丸のピザ・イタリアンサラダ・オレングゼリー(人参)	豚肉・大豆・ウィンナー・ベーコン	牛乳・アガー	にんじん・パセリ粉・ブロッコリー	にんにく・たまねぎ・キャベツ・オレングジュース	黒砂糖パン・じゃが芋・砂糖	米ぬか油・オリーブ油	820	15.5	33.3	3.5
16	水	古代米ごはん(黒米)・牛乳・鮭の西京焼き・もやしのごまだれサラダ・えのきたけのみそ汁	鮭・みそ・豚肉・豆腐	牛乳・わかめ	にんじん	もやし・きゅうり・ねぎ・生姜・にんにく・えのきたけ	米・黒米・砂糖	白ごま・米ぬか油・ごま油	753	20.0	27.4	3.8
17	木	期末考査のため、給食はありません。										
18	金	ご飯・牛乳・鶏肉の香味焼き・グリーンサラダ・大根と生揚げのみそ汁	とり肉・厚揚げ・みそ	牛乳・わかめ	にんじん	生姜・にんにく・ねぎ・キャベツ・きゅうり・コーン・大根・しめじ	米・砂糖	ごま油・米ぬか油	768	15.2	33.4	3.5
21	月	ご飯・牛乳・ホキの磯マヨ焼き・☆青のりポテト・コンソメスープ	ホキ・ベーコン	牛乳・青のり	にんじん・パセリ粉	たまねぎ・キャベツ・コーン	米・パン粉・じゃが芋	マヨネーズ・マーガリン	799	14.2	32.0	2.6
22	火	ご飯・牛乳・☆油淋鶏(ユウリンチ)・中華サラダ・豆腐と木耳のスープ	とり肉・豆腐	牛乳	にんじん・小松菜	生姜・にんにく・ねぎ・もやし・きゅうり・たけのこ・きくらげ	米・片栗粉・小麦粉・砂糖・春雨	油・ごま油・米ぬか油・白すりごま	810	14.7	31.2	3.4
24	木	わかめご飯(大豆)・牛乳・鶏肉の一味焼き・けの汁(青森)・おひたし	大豆・とり肉・油揚げ・高野豆腐・みそ	わかめご飯の素・牛乳	にんじん	生姜・ねぎ・にんにく・ごぼう・大根・ぜんまい・もやし・キャベツ	米・こんにやく	白ごま	762	18.6	29.9	4.5
25	金	キーマカレー・牛乳・福神漬・チーズサラダ	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・レーズン・福神漬・キャベツ・きゅうり	米・小麦粉・砂糖	米ぬか油・バター	821	13.2	31.8	3.5
28	月	豚キムチ丼・牛乳・胡瓜と大根の中華和え・さつま芋のトリュフ	豚肉	牛乳・生クリーム	にんじん・にら	生姜・にんにく・キムチ・たまねぎ・もやし・ねぎ・きゅうり・大根	米・砂糖・片栗粉・さつま芋	ごま油・バター	797	12.5	23.9	2.2
29	火	麦ご飯・牛乳・ししゃもの磯揚げ・豚汁(じゃが芋)・和風サラダ	豚肉・豆腐・みそ	牛乳・ししゃも・青のり・のり	にんじん	ごぼう・大根・ねぎ・キャベツ・きゅうり	米・大麦・小麦粉・じゃが芋・こんにやく・砂糖	油・米ぬか油	787	15.5	30.3	3.2
30	水	中華おこわ・牛乳・ポテトとツナのソテー・豆腐だんご汁	豚肉・まぐろ缶・豆腐・とり肉・油揚げ	牛乳	にんじん・パセリ粉	たけのこ・干しいたけ・グリーンピース・コーン・白菜・ねぎ	もち米・米・砂糖・じゃが芋・白玉粉	ごま油・米ぬか油・バター	774	15.4	25.0	3.5

※ 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19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	787	15.6	29.7	3.3	362	112	3.2	244	0.38	0.50	21	8.7
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。

糖質摂取の利点と問題点



“糖質”と聞くと「太るのでは？」と思う方もおられるかもしれませんが、糖質は大事なエネルギー源です。

糖質

エネルギー源になる栄養素は糖質・脂質・たんぱく質の3つです。この中で、最も効果的にエネルギーを産生することができるのが「糖質」です。

糖質というのは、『炭水化物＝糖質＋食物繊維』ということ、まずは理解してください。以前は、食物繊維の役割や働きがよく認知されていませんでしたが、今は食物繊維の働きもすっかりわかってきているので、「エネルギー源として有効なもの」を炭水化物と区別して「糖質」と言います。

もし、糖質摂取が少なく、たんぱく質ばかり食べていると、たんぱく質は『体作りの材料』という、本来の働きではなく、効率の悪いエネルギー源として使われてしまいます。最悪の状態になると、筋肉の分解が起こることもあります。

また、脂質は1gあたりのエネルギー量は糖質の2倍近くありますが、脂質をエネルギー源として利用するためには、その前にスターターのような役割をする「糖質」が欠かせません。つまり、糖質をしっかり摂ることが、たんぱく質や脂質それぞれの働きを助けることにつながります。

糖質＝甘いとはかぎらない

甘みを呈するものは、単糖類と少糖類で、多糖類には甘みはありません。

また、糖質は消化・吸収をされて、はじめてエネルギーとして働きますが、多糖類の場合は消化吸収に時間がかかります。すなわち、ゆっくりと血糖値が上昇するので、エネルギー源としても長時間働くことができます。



単糖類	それ以上分解されない	甘みを呈す	ブドウ糖・果糖・ガラクトース
少糖類	単糖類が2つ以上結びついたもの(二糖類)	甘みを呈するものが多い	ショ糖(ブドウ糖＋果糖) 麦芽糖(ブドウ糖＋ブドウ糖) 乳糖(ブドウ糖＋ガラクトース)
多糖類	消化性多糖類	基本的な甘みはない	でんぷん、グリコーゲンなど

ご飯の糖質

(多糖類のでんぷん)

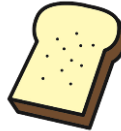
ご飯は、よく噛むことで最初の消化が始まります。ご飯のでんぷんが、一部麦芽糖に変わり、甘みを感じるようになります。エネルギーとして糖質を摂るためには、「甘い単糖類」ではなく「甘みを呈しない多糖類」の方が向いているといえます。ただし、「即効性のエネルギー」としては、ブドウ糖などの単糖類の利用が有効なときもあります。



「ご飯を残しても、おかずはしっかり食べる！」は有りですか？！

ご飯やパンなどの『主食』をしっかり摂っていないと、成長のためにとって食べたたんぱく質(肉や魚の主菜)が“体作り”に使われず、効率の悪いエネルギー源として使われてしまいます。

私たちは、体を動かすだけでなく、頭を動かせるのにもエネルギーが欠かせません。



まとめ

糖質の摂取不足＝エネルギー不足となるので、糖質の摂取不足は、動けないだけでなく疲労感や集中力の減少につながります。

さらに、過度の不足では脳のエネルギー不足から、意識障害を起こす可能性すらあると言われています。また、運動量が少ない場合や一度に多くの糖質を摂り過ぎた場合などは、エネルギーとして消費しきれなかった分が中性脂肪として蓄積され、肥満や生活習慣病の原因となるので注意が必要です。

今月の給食

☆2年生リクエスト献立

※お菓子な目玉焼き(11月11日・金)

※具だくさんみそ汁(11月14日・月)

※青のりポテト(11月21日・月)

※油淋鶏(1-リソイ)(11月22日・火)

☆9日(水)ねり丸キャベツ献立(回鍋肉丼)

学校給食における地産地消推進のために、区から提供された「ねり丸キャベツ」を使用した献立です。キャベツは練馬区内における作付け面積がトップで、生産量は都内でナンバーワンです。練馬区内で育ったキャベツは「ねり丸キャベツ」としてブランド化されています。



お知らせ

今月の引き落とし日は11月17日(木)です。

再引き落としは11月28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…秋田(ひとめぼれ)じゃが芋…北海道

豚肉…茨城 鶏肉…岩手

鶏卵…青森 まだい…愛媛

鮭…北海道・宮城 ししゃも…ノルウェー・カナダ

大根…北海道 玉ネギ…北海道 にんじん…北海道

キャベツ…群馬ねぎ…秋田 小松菜…埼玉

ごぼう…青森 柿…和歌山 みかん…愛媛

9月度実績 : 東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、北海道

11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