

令和5年



1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		1日あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
11	水	米粉ポークカレー・牛乳・福神漬・オニオントレッシングサラダ・アセロラゼリー	豚肉・レンズ豆	牛乳・アガー	にんじん・小松菜・赤ピーマン	生姜・にんにく・たまねぎ・福神漬・キャベツ・コーン	米・じゃが芋・砂糖・米粉・アセロラジュース	米ぬか油	819	12.2	26.9	2.7
12	木	古代米ごはん(黒米)・牛乳松風焼き 豚汁(じゃが芋)・果物	鶏ひき肉・みそ・卵・豚肉・豆腐	牛乳	にんじん	ねぎ・干しいたけ・ごぼう・大根・果物	米・黒米・パン粉・砂糖・じゃが芋・こんにゃく	米ぬか油	789	17.3	25.0	3.7
13	金	ご飯・牛乳・ホキの磯マヨ焼き 豆乳コーンスープ	ホキ・ベーコン・豆乳	牛乳・青のり生クリーム	にんじん・パセリ粉	たまねぎ・コーン	米・パン粉・じゃが芋	マヨネーズ・米ぬか油	802	14.2	33.1	1.7
16	月	豚丼・牛乳 たぬき汁・キャベツのじゃこ炒め	豚肉・みそ	牛乳・ちりめんじゃこ	にんじん・小松菜	生姜・たまねぎ・たけのこ・キャベツ・コーン・ごぼう・大根・ねぎ	米・砂糖・しらたき・片栗粉・こんにゃく・じゃが芋	米ぬか油	766	17.0	20.9	4.9
17	火	ご飯・牛乳・鶏の照り焼き ごまドレッシングサラダ 具だくさんみそ汁	とり肉・豆腐・みそ	牛乳	にんじん	生姜・大根・きゅうり・ごぼう・ねぎ	米・砂糖・じゃが芋・こんにゃく	米ぬか油・ごま油・白ごま	759	15.5	31.9	3.1
18	水	キムチチャーハン・牛乳 粟米湯(スーミータン)・中華サラダ	豚肉・豆腐・卵	牛乳	にんじん・小松菜	ねぎ・キムチ・もやし・きゅうり・たまねぎ・たけのこ・干しいたけ・コーン	米・砂糖・春雨・片栗粉	米ぬか油・ごま油・白ごま・白すりごま	756	14.6	25.5	3.7
19	木	麦ご飯・牛乳・手作りふりかけ 肉じゃが・のりとツナのサラダ	かつお節・豚肉 まぐろ缶	牛乳・のり	にんじん・さやいんげん・小松菜	たまねぎ・大根・コーン	米・大麦・じゃが芋・こんにゃく・砂糖	米ぬか油・ごま油・白ごま	761	15.5	23.2	2.9
20	金	衣笠うどん(京都)・牛乳 もやしのごまだれサラダ お菓子な生卵 <small>1年生は、校外学習のため、給食はありません。</small>	とり肉・油揚げ・卵・豚肉・みそ	牛乳・アガー	にんじん・小松菜	生姜・たまねぎ・ねぎ・もやし・きゅうり・にんにく・桃缶・りんごジュース	うどん・片栗粉・砂糖	白ごま・米ぬか油・ごま油	798	18.6	38.9	2.7
23	月	ご飯・牛乳・鶏肉の香味焼き 小松菜と春雨炒め さつま芋と豚肉のみそ汁	とり肉・ハム・豚肉・豆腐・みそ	牛乳	にんじん・小松菜	生姜・にんにく・たまねぎ・もやし・ごぼう・大根	米・砂糖・春雨・さつま芋・こんにゃく	ごま油・米ぬか油	780	16.7	27.3	3.6
24	火	きびご飯・牛乳・肉豆腐 カリカリポテトのサラダ	豚肉・豆腐	牛乳	にんじん	たまねぎ・干しいたけ・キャベツ・ねぎ・きゅうり	米・きび・砂糖・片栗粉・じゃが芋	米ぬか油・油	823	15.7	24.7	3.4
25	水	キャロットツイスター・牛乳 キャロットソースサラダ 豆乳カフェオレゼリー	とり肉・ハム・まぐろ缶・豆乳	牛乳・アガー	にんじん・パセリ粉・小松菜	にんにく・たまねぎ・マッシュルーム・キャベツ・きゅうり・コーン	米・小麦粉・砂糖	バター・米ぬか油	811	12.2	32.7	3.1
26	木	中華丼・牛乳・大学芋	豚肉・あさり・いか	牛乳	にんじん チンゲンサイ	生姜・にんにく・たけのこ・たまねぎ・干しいたけ・きくらげ・白菜	米・大麦・片栗粉・さつま芋・砂糖・みずあめ	米ぬか油・ごま油・油・黒ごま	808	12.4	19.8	1.4
27	金	ごまきな粉揚げパン・牛乳 クラムチャウダー・わかめサラダ	きな粉・ベーコン・あさり	牛乳・生クリーム・わかめ	にんじん・パセリ粉	たまねぎ・マッシュルーム・きゅうり・キャベツ・大根	コッペパン・砂糖・じゃが芋・小麦粉	油・白すりごま・米ぬか油・バター・ごま油	761	14.0	42.6	3.2
28	土	ジャージャー麺(甜面醬)・牛乳 フルーツボンチ	豚ひき肉・みそ	牛乳・寒天	にんじん	もやし・きゅうり・生姜・干しいたけ・たけのこ・ねぎ・大根・にんにく・おから缶・桃缶・りんごジュース・りんご缶	中華めん・片栗粉・砂糖	米ぬか油・ごま油・白すりごま	741	15.5	28.8	3.3
30	月	振り替え休校日のため、給食はありません。										
31	火	ハヤシライス・牛乳・和風サラダ りんごゼリー	豚肉・レンズ豆	生クリーム・牛乳・のり・アガー	にんじん トマトピューレ ほうれん草	にんにく・たまねぎ・マッシュルーム・キャベツ・きゅうり・大根・りんごジュース・りんご缶	米・大麦・砂糖・小麦粉	米ぬか油・バター	809	13.4	24.9	2.7

※ 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15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	786	15.0	28.4	3.1	359	112	3.5	254	0.38	0.51	21	8.5
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

*果物はみかんの予定です。



あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いたします。

1年の締めくくりとなる3学期が始まりました。引き続き、手洗い・うがいの徹底と、栄養バランスの良い食事を心掛け、感染症等の予防に努めましょう。

食生活のあり方を簡単に示した 栄養3・3運動

「栄養3・3運動」は、健やかな毎日のための基本的な食生活のあり方を簡単に示したものです。「3・3」は3食・3色を意味し、毎日、朝・昼・夕の3食と、3色食品群のそろった食事を摂るよう勧めています。

健やかな毎日を送るためには、食生活に注意を払うことは、とても大切なことです。
では、どのようにしたらよいのでしょうか？



基本的な食生活のあり方を、わかりやすく示したものが「栄養3・3運動」です。

「3色食品群」とは、食べ物に含まれる栄養素の働きの特徴により、「赤色の食品」「黄色の食品」「緑色の食品」の3つに分類したものです。

「赤色の食品」：肉、魚、卵、大豆、牛乳などで「血や肉を作る食品」

「黄色の食品」：ご飯、パン、芋、砂糖、油などで「働く力になる食品」

エネルギーのもとになる



「緑色の食品」：野菜や海藻、果物などで「体の調子を整える食品」

からだの調子を整える



例えばトーストとコーヒーの朝食では「黄色の食品」だけなので、「赤色の食品」と「緑色の食品」からも何かを食べましょう、ということです。

「栄養3・3運動」は、「3色食品群」がそろった食事を毎日、朝・昼・夕の3回食べることで、結果的に必要な栄養素をバランス良く摂ることを目指しています。従来は「3食・3色」のうち、「3色」のみが言われていました。最近には特に朝食を食べない人が多いという問題があることから、新たに「3食」が加わっています。

「栄養3・3運動」が示す基本的な食生活のあり方を実践することは、健やかな毎日のために大切なことです。

近藤今子 元中部大学応用生物学部食品栄養科学科 教授

体内時計を乱すもの

私たちは、朝に目覚めて明るい光を浴びてから約14時間後より徐々に眠気を感じるように体内時計がセットされています。生活リズムが不規則な子供では、毎日の体内時計の時刻合わせがまちまちであるため、寝付き時刻も目覚め時刻も、ますます不規則になっていきます。特に週末に寝坊をする子供は体内時計を整える強い光(太陽光)を浴びる機会も逃してしまい、夜更かし型に拍車がかかります。夜更かしの子供は、寝不足を週末に解消します。平日に比べて週末に3時間以上遅くまで寝ている子供は、睡眠不足であると考えてよいそうです。週末に遅くまで寝ていると、その日の夜に眠れなくなり、月曜日の朝をつらい思いをして迎えることとなります。

三島和夫 独立行政法人国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所精神生理学

「早寝」「早起き」ではなく

「早く寝なさい。明日起きられないよ。」この発想を逆転させてみましょう。「早寝・早起き」ではなく「早起き・早寝」から始めましょう。まず、1週間、がんばって早起きを試みましょう。そして、歯磨きしながらベランダに出て日光を浴びる。それが無理なら、窓辺で顔を戸外に向けてみましょう(室内方向を見てしまうと、体内時計の時刻合わせには不十分です)。1～2週間ほど続けると、子供の体内時計は徐々に朝型に変わり、早起きのつらさは減ってきます。早起きさせた分の睡眠時間は早寝になった分で取り返せます。早起きから始めることで、太陽と朝食を効果的に使って、体内時計の時刻合わせを行うわけです。ただし、くれぐれも週末の寝坊には注意が必要です。お昼近くまで寝坊してしまうと、体内時計が一気に遅れ、1週間分の苦労は水の泡になってしまいます。



情報：厚生労働省

今月の給食

12日(木) 松風焼き

松風焼きは、おせち料理にも使われる縁起物の料理です。松風焼きは、表面にはケシの実がまぶされていますが、裏には何もありません。『隠し事のない(裏がない) 正直な生き方ができるように』という意味が込められています。

20日(金) お菓子な生卵

練馬区発祥の給食に「お菓子な生卵焼き」があります。君の部分は黄桃缶、白身部分は牛乳寒でできています。「お菓子な生卵」は白身部分が、リンゴゼリーです。寒天ではなく、アガーで固めます。

25日(水) キャロットパイ・りんご・キャロットソースサラダ

25日は、にんじん一斉献立の日です。今年度は、ねり丸キャベツ・練馬大根に続き、練馬区産のにんじんが区から提供されます。

先月使用した食材の主な産地

米…青森(まっしぐら)	鶏卵…青森
豚肉…熊本・茨城・大分	鶏肉…岩手・宮崎
いか…ペルー	ししゃも…ノルウエー・カナダ
さわか…韓国	柿…岐阜
じゃが芋…北海道	ごぼう…宮崎
大根…練馬区	玉ネギ…北海道
にんじん…北海道	キャベツ…練馬区
ねぎ…練馬区	小松菜…埼玉
11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、山形県、北海道	
1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	