

令和5年



3月献立表



練馬中学校

実施日	☆印は、3年生のリクエスト献立です。		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人あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1 水		ご飯・牛乳・ホキの磯マヨ焼き カラフルサラダ ポテトチャウダー	ホキ・とり肉 いんげん豆	牛乳・青のり	にんじん ブロッコリー 赤ピーマン パセリ粉	たまねぎ キャベツ 黄ピーマン マッシュルーム	米・パン粉 砂糖・片栗粉 じゃが芋	マヨネーズ 米ぬか油 バター	819	15.9	34.0	2.7
2 木		ご飯・牛乳 ピーフシチュー ☆スイートポテト	牛肉・卵	牛乳 生クリーム	にんじん トマトピューレ	にんにく・生姜 たまねぎ	米・じゃが芋 小麦粉 砂糖・さつま芋	米ぬか油 バター	898	11.3	29.0	1.9
3 金		ゆかりご飯・牛乳 野菜と玉こんにゃくの旨煮 ピーチマフィン	とり肉 なると・卵	牛乳	にんじん	干しいたけ 大根 桃缶	米・こんにゃく じゃが芋・砂糖 小麦粉	白ごま 米ぬか油 バター	757	13.3	21.3	2.6
6 月		☆ボークカレー 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・福神漬 きゅうり・大根 キャベツ・果物	米・じゃが芋 小麦粉	米ぬか油 バター ごま油	829	12.4	24.2	3.1
7 火		古代米ごはん(黒米)・牛乳 鶏肉の香味焼き・☆野菜チップス 沢煮椀	とり肉 かまぼこ	牛乳	にんじん・水菜	生姜・にんにく れんこん・ねぎ 干しいたけ 大根・たけのこ えのきたけ	米・黒米・砂糖 さつま芋 じゃが芋	ごま油・油	754	15.8	27.8	3.7
8 水		ご飯・牛乳・☆油淋鶏(ユウリンチイ) 中華サラダ わかめスープ(えのき)	とり肉・豆腐	牛乳・わかめ	にんじん	生姜・にんにく ねぎ・きゅうり もやし・たけのこ えのきたけ	米・片栗粉 小麦粉 砂糖・春雨	油・ごま油 米ぬか油 白すりごま 白ごま	786	17.8	26.0	3.8
9 木		☆豚キムチ丼・牛乳 韓国風スープ(トック) 桃ゼリー	豚肉・とり肉	牛乳・アガー	にんじん・にら	生姜・にんにく キムチ・もやし たまねぎ・ねぎ 白菜	米・砂糖 片栗粉・トック 桃ジュース	ごま油	767	14.9	18.4	3.3
10 金		麦ご飯・牛乳・さばの西京焼き 小松菜と春雨炒め 具だくさんみそ汁	さば・みそ ハム・豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	もやし・ごぼう 大根 ねぎ	米・大麦・砂糖 こんにゃく じゃが芋・春雨	米ぬか油 ごま油	774	16.8	27.3	3.3
13 月		☆ココア揚げパン 牛乳・ごまドレッシングサラダ ☆ABCマカロニスープ・果物	ベーコン ウインナー	牛乳	にんじん	大根・きゅうり にんにく たまねぎ キャベツ・果物	コッパパン 砂糖・マカロニ じゃが芋	油・ごま油 白ごま 米ぬか油	754	12.3	43.0	2.7
14 火		赤飯・牛乳・鶏肉のみそ焼き カミカミサラダ ☆豚汁(じゃが芋)	ささげ・豆腐 とり肉・みそ するめ・豚肉	牛乳	にんじん	大根・きゅうり ごぼう ねぎ	もち米・米 砂糖・じゃが芋 こんにゃく	黒ごま・ごま油 米ぬか油	794	20.4	22.0	4.3
15 水		ジャージャー麺(甜面醤)・牛乳 ☆フルーツボンチ(サイダー) 元気ヨーグルト	豚ひき肉・みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	もやし・生姜・ねぎ きゅうり・干しいたけ たけのこ・にんにく たまねぎ・みかん缶 ナタデココ缶・桃缶 ハイアッフル缶	中華めん 片栗粉 サイダー	米ぬか油 ごま油 白すりごま	794	16.0	27.0	3.4
16 木		ご飯・牛乳 ししゃものピリ辛焼き もやしのごまだれサラダ かきたま汁	豚肉・みそ とり肉・卵	牛乳 ししゃも	にんじん 小松菜	生姜・にんにく もやし きゅうり・ねぎ	米・砂糖 片栗粉	白ごま 米ぬか油 ごま油	762	18.2	32.7	3.0
17 金	卒業式のため、給食はありません。 卒業おめでとう											
20 月		麦ご飯・牛乳・鮭の塩麹焼き オニオンドレッシングサラダ さつま芋と豚肉のみそ汁	鮭・豚肉 豆腐・みそ	牛乳	小松菜 赤ピーマン にんじん	キャベツ・コーン たまねぎ・ごぼう 大根・ねぎ	米・大麦・砂糖 さつま芋 こんにゃく	米ぬか油	791	17.3	26.9	3.4
22 水		きびご飯・牛乳・鶏の照り焼き チャブチエ風・ワンタンスープ	とり肉 豚ひき肉・豚肉	牛乳	にんじん にら・小松菜	生姜・にんにく キャベツ・もやし ねぎ	米・きび・砂糖 春雨 ウエーブワンタ ン	米ぬか油 白ごま ごま油	762	19.3	23.9	3.3
23 木		ｷｯｸﾄﾞﾗｲﾌﾞｲﾝｸﾞｽ 牛乳・イタリアンサラダ 豆乳カフェオレゼリー	とり肉・ハム ベーコン 豆乳	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 マッシュルーム キャベツ	米・小麦粉 砂糖	バター 米ぬか油 オリーブ油	813	12.1	33.3	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	790	15.6	27.9	3.2	344	106	2.9	237	0.35	0.52	17	7.5
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

果物は清見オレンジ・冷凍バインの予定です。

早寝・早起き・朝ご飯

私たちが寝ている時には、脳から「成長ホルモン」がたくさん出ます。成長ホルモンは、体を成長させる働きだけでなく、体の疲れを取る働きも持っています。早く寝て、十分な睡眠時間をとれば、成長ホルモンがたくさん出て疲れも取れ、すっきりとなるはすなのですが、早く寝ても疲れがとれない時は、「眠りの質」が関係しているかもしれません。成長ホルモンは、最初の深い眠りの時に最も多く出ると言われています。成長ホルモンが十分に出来るためには、早く寝ることに加え、ぐっすりよく眠れることも大切です。

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ **< 良い眠りのための生活習慣チェック >** ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

◇遅い時間に夕食を食べていませんか？

夕食を食べる時間が遅くなると、胃腸も食べたものを消化するために、遅い時間まで働かなければなりません。良い眠りのためには、寝る時には胃腸が働きを終えて休んでいる状態になっていること、つまりは、寝る時間の3時間くらい前には夕食を終えることが大事です。

◇朝、決まった時間に早起きをしていますか？

早寝をしても、次の日の朝に遅くまで寝ていたり、日によって起きる時間が何時間も違ったりすると、体のリズムが乱れてしまいます。朝はなるべく決まった時間に早起きをして、朝日を浴びるようにします。そうすると、体のリズムが整い、夜に良い眠りにつけることにもつながります。

◇主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事をとっていますか？

食事の内容が偏っていて、栄養のバランスが悪くなってしまうと、疲れやすくなったり、疲れがとれにくくなったりすることがあります。日頃からバランスよく食べることを心掛けることが大切です。



< 朝ご飯の大切さ >

口から入った食べ物は、胃や小腸で小さく分解(消化)され、その中に含まれている栄養素が小腸で吸収されます。私たちが食べ物を食べると、胃腸はそれを消化・吸収するために動き始めます。運動をすると体が温くなるのは、運動によってエネルギーを消費した時に熱が作られるためです。それと同じように、胃腸が動く時にもエネルギーを消費し、熱が作られます。食事をすると体温が上がるのは、そのためです。食事をすると体温が上がるので、昼食や夕食も体温を上げる作用がありますが、その作用は朝が一番強く働くとされています。

食べ物に含まれる栄養素の中で、エネルギーの素となる栄養素は「炭水化物」「脂質」「たんぱく質」の3つです。そのうちの、どの栄養素を摂るかによって、消化・吸収によるエネルギー消費量は変わってきます。

具体的には、炭水化物だけを摂った時には摂取エネルギーの約6%、脂質だけを摂った時には摂取エネルギーの約4%、たんぱく質だけを摂った時には摂取エネルギーの約30%が消費されると言われています。食べ物の中にはいろいろな栄養素が混ざり合っているので、通常の食事ではエネルギーの約10%が消化・吸収によって消費されると考えられています。

つまり、たんぱく質が最も体温を上げる作用が強いということなので、肉、魚、卵、大豆・大豆製品などを朝食に取り入れるようにしたいです。

ただ注意したいことは、体温を上げる作用が強いからといって、たんぱく質を多く含む食品ばかりをたくさん食べればよいということではないということです。

あくまでも、食事全体の栄養バランスが崩れないように、脳の主なエネルギー源として利用される炭水化物(ご飯、パンなど)や、体の調子を整える働きのあるビタミン・ミネラル(野菜など)も、朝にしっかり摂りたい栄養素です。

ダン 管理栄養士 伊藤真理子氏

今月の給食

☆3年生リクエスト献立

- 2日(木) : スイートポテト
- 6日(月) : ポークカレー
- 7日(火) : 野菜チップス
- 8日(水) : ユーリンチイ
- 9日(木) : 豚キムチ丼
- 13日(月) : ココア揚げパン・ABCマカロニスープ
- 14日(火) : 豚汁(じゃが芋)
- 15日(水) : フルーツポンチ(サイダー)



☆3日(金) : ピーチマフィン<桃の節句献立>

桃の缶詰を盛り込んで焼き上げたお菓子です。

☆14日(火) : 赤飯<卒業お祝い献立>

晴れの門出をお祝いするために、お赤飯を用意します。

☆15日(水) : ジャーチャー麺・フルーツポンチ(サイダー)<3年生給食最終日献立>

中学校最後の給食は、人気の高いジャーチャー麺とサイダー入りのフルーツポンチです。はじける笑顔がまぶしい3年生のために、はじける献立で締めくくります。

先月使用した食材の主な産地

- ✱ 米…岩手(ひとめぼれ) じゃが芋…鹿児島
- ✱ 豚肉…秋田・熊本 鶏肉…岩手 鶏卵…青森
- ✱ いか…ペルー 鮭…北海道 ごぼう…宮崎
- ✱ 大根…練馬区 玉ネギ…北海道 にんじん…千葉
- ✱ キャベツ…愛知 ねぎ…練馬区 小松菜…埼玉
- ✱ デコポン…愛媛 清見オレンジ…和歌山
- ✱ 1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
- ✱ 3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、山形県、北海道。