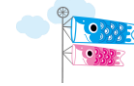


令和5年



5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食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	月	開校記念日のため給食はありません。										
2	火	回鍋肉丼・牛乳 じゃこと水菜のサラダ 抹茶の豆乳ゼリー	豚肉・みそ 豆乳	牛乳・わかめ ちりめんじゃこ 寒天	にんじん ピーマン 水菜	にんにく・生姜 干しいたけ・ねぎ キャベツ・きゅうり コーン	米・砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油	751	17.1	22.5	2.7
8	月	きびご飯・牛乳 ししゃもの青のり焼き グリーンサラダ・具だくさんみそ汁	豆腐・みそ	牛乳・ししゃも 青のり	にんじん	キャベツ・きゅうり コーン・ごぼう ねぎ・大根	米・きび じゃが芋・砂糖 ごんにやく	米ぬか油	760	14.5	28.8	3.1
9	火	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・生姜 干しいたけ・にんにく たけのこ・ねぎ・椎茸 たまねぎ・みかん缶 パイナップル缶	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
10	水	ご飯・牛乳・肉じゃが もやしのごまだれサラダ・果物	豚肉・みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ・もやし きゅうり・ねぎ・生姜 にんにく・果物	米・砂糖 じゃが芋 ごんにやく	米ぬか油 白ごま ごま油	801	15.3	25.6	2.7
11	木	わかめご飯(大豆)・牛乳 きのこのキッシュ ソーセージと野菜のスープ	大豆・ベーコン ウインナー・卵	わかめご飯の素 チーズ・牛乳 生クリーム	にんじん ほうれん草 パセリ粉・小松菜	たまねぎ・しめじ エリンギ・にんにく セロリ・キャベツ	米・じゃが芋	バター 米ぬか油	784	15.4	34.1	4.0
12	金	麦ご飯・牛乳・鶏肉の一味焼き 野菜のごま和え・豚汁(じゃが芋)	とり肉・豚肉 みそ・豆腐	牛乳	小松菜 にんじん	生姜・ねぎ・大根 キャベツ・もやし ごぼう・にんにく	米・大麦・砂糖 じゃが芋 ごんにやく	白すりごま 米ぬか油	753	17.3	27.1	3.2
15	月	ゆかりご飯・牛乳・ポトフ じゃが芋のみそがらめ	とり肉 ベーコン ウインナー・みそ	牛乳	にんじん	にんにく キャベツ たまねぎ	米・砂糖 じゃが芋	白ごま・油 米ぬか油	754	12.0	28.3	3.5
16	火	ブルコギ丼・牛乳・豆腐だんご汁	豚肉・とり肉 油揚げ・豆腐	牛乳	にんじん にら	たまねぎ・もやし えのきたけ・生姜 にんにく・白菜・ねぎ	米・大麦 砂糖・片栗粉 白玉粉	米ぬか油 ごま油	806	16.3	22.6	3.5
17	水	チャーハン・牛乳 のりとツナのサラダ ワタンスープ	焼き豚・卵 まぐろ缶 豚肉・なると	牛乳・のり	小松菜 にんじん	ねぎ・干しいたけ グリーンピース・大根 コーン・生姜・もやし	米・砂糖 ウェーブワフタン	米ぬか油 ごま油 白ごま	752	17.0	30.2	4.4
18	木	練馬スパゲティ(だし)・牛乳 カリカリ油揚げのサラダ・果物	まぐろ缶 油揚げ	牛乳	小松菜	大根・キャベツ コーン・もやし たまねぎ・果物	スパゲティ 砂糖	米ぬか油 オリーブ油	769	17.0	33.5	3.6
19	金	ご飯・牛乳・鮭フライ(米粉) ごぼうサラダ・野菜スープ	鮭・豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん 小松菜 パセリ粉	キャベツ ごぼう コーン・たまねぎ	米 小麦粉・米粉 はちみつ	油・米ぬか油 ごま油 白すりごま	803	16.7	26.8	2.9
20	土 運動会	米粉ポークカレー・オレンジジュース 冷凍パン・ジョア	豚肉・レンズ豆	ジョア	にんじん	生姜・にんにく たまねぎ オレンジジュース 冷凍パン	米・じゃが芋 米粉・砂糖	米ぬか油	838	9.8	15.0	1.6
22	月	振り替え休業日のため給食はありません。										
23	火	他人丼・牛乳・キャベツのじゃご炒め みそけんちん汁	豚肉・かまぼこ とり肉・卵 豆腐・みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん 小松菜	たまねぎ・ねぎ 干しいたけ キャベツ・コーン ごぼう・大根	米・大麦・砂糖 ごんにやく 片栗粉・里芋	米ぬか油	752	18.7	27.0	4.4
24	水 運動会 予備日	照り焼きチキンバーガー・ジョア りんごジュース・バナナ	とり肉	ジョア		りんごジュース 生姜・キャベツ バナナ	国内産小麦粉パン	米ぬか油	712	12.8	19.5	1.8
25	木	ご飯・牛乳・手作りふりかけ 新じゃがいものそぼろ煮 豆乳カフェオレゼリー	かつお節 豚ひき肉 豆乳	牛乳・のり アガー	にんじん さやいんげん	生姜・たまねぎ 干しいたけ	米・しらたき じゃが芋 砂糖・片栗粉	米ぬか油	750	14.3	22.2	2.6
26	金	ご飯・牛乳・鶏肉の香味焼き 小松菜とベーコンのソテー・呉汁	とり肉 ベーコン・大豆 油揚げ・みそ	牛乳	にんじん 小松菜	生姜・にんにく 大根・ねぎ	米・砂糖 ごんにやく	ごま油 米ぬか油	769	17.7	31.7	3.5
29	月	麦ご飯・牛乳・マーボー豆腐 小松菜と春雨炒め	豚ひき肉 みそ・豆腐 ハム	牛乳	にんじん にら・小松菜	生姜・にんにく たまねぎ・もやし 干しいたけ・ねぎ	米・大麦 砂糖・片栗粉 春雨	米ぬか油 ごま油	788	16.6	28.9	3.9
30	火	ご飯・牛乳・鶏肉のみそ焼き 青のりポテト・たぬき汁	とり肉・みそ	牛乳・青のり	にんじん	ごぼう 大根・ねぎ	米・砂糖 じゃが芋 ごんにやく	ごま油 マーガリン 米ぬか油	759	15.0	25.6	4.1
31	水	鶏丼・牛乳 切干大根のピリ辛炒め わかめスープ(えのき)	とり肉 油揚げ・豆腐	牛乳・わかめ	にんじん	生姜・たまねぎ たけのこ・ねぎ 切干大根・きゅうり えのきたけ	米・砂糖 しらたき 片栗粉	ごま油 白ごま	780	16.5	26.8	4.1

※ 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	771	15.6	26.6	3.3	347	115	3.1	223	0.37	0.50	25	8.4
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

* 果物はネーブルオレンジとセミノールの予定です。



～世界の食事ガイドライン～

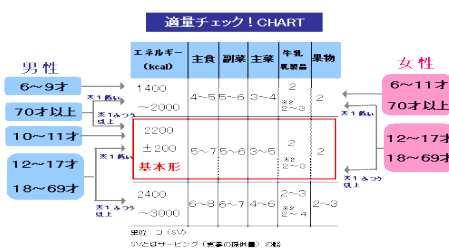
○世界中のあらゆる国で、食事ガイドラインが示されています。

<食事バランスガイド (日本)>

- ☆ 「食事バランスガイド」は、望ましい食生活についてのメッセージを示した「食生活指針」を具体的な行動に結びつけるものとして、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安を分かりやすくイラストで示したものです。
- ☆ 厚生労働省と農林水産省の共同により平成17年6月に策定されました。
- ☆ 特徴として、菓子・嗜好飲料は楽しく適度に摂るように示しています。



厚生労働省HPより



※1 身体活動量の見方
「低い」 1日中座っていることがほとんどの人
「6つ以上」 「高い」 に該当しない人

※2 学校給食を食めた子ども向け目標値について
成長期に特に必要なカルシウムを十分に取るためにも、牛乳・乳製品の摂取量を増やして1日2~3つ(SV)、「基本形」よりもエネルギー摂取量が多い場合は、4つ(SV)程度までを目安にするのが適当です。

<MyPlate (アメリカ)>

- ☆ 赤: 果物(左上)、緑: 野菜(左下)、紫: タンパク質(右下)、茶色: 穀物(右上)、青: 乳製品(皿外)と色づけて、望ましいバランスを面積で表しています。



<バランス食ガイドのパゴダ (塔) (中国)>



- ☆ 基本となる食品群を土台として示しています。ガイドラインの推奨事項に「フードロス軽減」とあるのは、他の国にはないことです。

<オーストラリア栄養ガイドライン (ADG) (オーストラリア)>

- ☆ 毎日、水を十分に飲むことを奨励しています。
- ☆ 5つの食品グループに分けており、望ましくない物は、円の外に表示しています。



<Eat Well Guide (イギリス)>

- ☆ オーストラリア同様、5つの食品グループと摂取量を円で示し、望ましくない物は、円の外(左下)に表示しています。
- ☆ 油は不飽和脂肪酸を選び、少量だけ使用するとガイドラインに示されています。



国連食糧農業機関 HPより

- 視覚的に伝えることは覚えやすいので、多くの国で冊子やポスターを使って普及、啓蒙に努めています。
- 各国で共通している推奨項目は、砂糖、飽和脂肪酸、ナトリウムの摂取量を減らすことです。
- 国連食糧農業機関では、各国の食事ガイドラインを公表しています。

<https://www.fao.org/nutrition/nutrition-education/food-dietary-guidelines/en/>

先月使用した食材の主な産地

米…青森(まっしぐら)	じゃがいも…鹿児島
豚肉…茨城	鶏肉…岩手
ホキ…ニュージーランド	さわか…韓国
からふとししゃも…ノルウエー	さば…長崎
にんじん…静岡	鶏卵…青森
小松菜…埼玉	キャベツ…愛知
玉ねぎ…北海道	大根…千葉
	清見オレンジ…愛媛

3月実績	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
5月予定	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

《今月の給食》

★2日(火) 抹茶の豆乳ゼリー

今年の八十八夜は5月2日なので、お茶を使用したデザートを用意しました。

★19日(金) 鮭フライ(米粉)

通常、フライの衣にはパン粉を使用しますが、米粉フレークを使用します。

★20日(土) 米粉ポークカレー・オレンジジュース・冷凍パン・ジョア

今年の運動会は、簡易給食を用意しました。準備、喫食、片付けを簡易に終わらせるように考えていますので、ご了承ください。

★24日(水) 照り焼きチキンバーガー・ジョア・りんごジュース・バナナ

運動会予備日も簡易給食を用意しています。バーガーは、給食室で具をはさみます。運動会同様、準備、喫食、片付けを簡易に終わらせるように考えています。

お知らせ

今月の引き落とし日は、5月17日(水)です。
再引き落とし日は5月29日(月)です。
ご準備をお願いします。

