

令和5年



# 6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	木	中華丼・牛乳・小松菜と春雨炒め にらたまスープ	豚肉・なると うずら・卵・ハム とり肉・豆腐・卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ 小松菜・にら	生姜・にんにく たけのこ・たまねぎ 干しいたけ きくらげ・白薬・もやし	米・片栗粉・春雨	米ぬか油・ごま油	747	16.6	28.6	3.3
2	金	練馬スパゲティ(だし)・牛乳 野菜のペペロンチーノソテー アゼロラゼリー	まぐろ缶 ベーコン	牛乳・アガー	小松菜	大根・にんにく キャベツ・コーン	スパゲティ・砂糖 アゼロラジュース	米ぬか油 オリーブ油	766	16.2	31.0	3.7
5	月	ご飯・牛乳・鶏の塩麹焼き チャプチェ風 じゃが芋とわかめのみそ汁	とり肉・豚ひき肉 豆腐・みそ	牛乳・わかめ	にんじん・にら	にんにく・生姜 キャベツ もやし・ねぎ	米・砂糖・春雨 じゃが芋	米ぬか油・白ごま ごま油	748	16.4	28.4	3.6
6	火	ウィンナーライス・牛乳 キャベツのキッシュ風 ビーンズスープ	ウィンナー ベーコン・卵 とり肉・大豆 ひよこ豆	牛乳・生クリーム チーズ	ピーマン・にんじん	にんにく・たまねぎ キャベツ	米	米ぬか油	794	15.2	37.6	3.5
7	水	回鍋肉丼 ≪ねり丸キャベツ献立≫ 牛乳 生揚げの中華スープ・あじさいゼリー	豚肉・みそ とり肉・厚揚げ	牛乳・寒天	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・たまねぎ 白薬・ぶどうジュース	米・砂糖・片栗粉 カルピス	米ぬか油・ごま油	791	16.6	26.4	3.0
8	木	黒砂糖パン・牛乳 にんじんチーズオムレツ ABCマカロニスープ	卵・ベーコン	牛乳・生クリーム チーズ	にんじん	たまねぎ・にんにく キャベツ	黒砂糖パン マカロニ じゃが芋	米ぬか油	789	15.6	33.4	3.0
9	金	麦ご飯・牛乳・さばの西京焼き 切干大根の煮つけ・豚汁(じゃが芋)	さば・みそ 竹輪・豚肉 豆腐	牛乳・ひじき	にんじん	切干大根・ごぼう 大根・ねぎ	米・大麦・砂糖 こんにやく じゃが芋	米ぬか油	814	17.7	27.5	3.5
12	月	<h2>期末考査のため、給食はありません。</h2>										
13	火											
14	水	ごぼうのハヤシライス・牛乳 野菜のガーリックソテー・桃ゼリー	豚肉・ベーコン	生クリーム・牛乳 アガー	にんじん トマトピューレ 小松菜	にんにく・生姜 たまねぎ・ごぼう しめじ・キャベツ コーン	米・小麦粉・砂糖 桃ジュース	バター・米ぬか油	777	12.6	25.5	2.2
15	木	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	833	13.5	28.2	3.1
16	金	ご飯・牛乳・ししゃものごま焼き 人参リンシリ・呉汁	まぐろ缶・大豆 豚肉・油揚げ みそ	牛乳・ししゃも	にんじん・にら	大根・ねぎ	米・こんにやく	白ごま・黒ごま 米ぬか油	762	18.1	31.9	3.2
19	月	深川飯・牛乳・白滝ピリ辛炒め 鶏汁(じゃが芋) 豆乳カフェオレゼリー	あさり・油揚げ とり肉・豆腐 みそ・豆乳	牛乳・アガー	にんじん・にら	ごぼう・えのきたけ 大根・ねぎ	米・砂糖・しらた き じゃが芋	米ぬか油・ごま油 白ごま	754	15.6	24.6	4.3
20	火	他人丼・牛乳・ごま入りみそ汁 果物	豚肉・かまぼこ 卵・とり肉 豆腐・みそ	牛乳	にんじん・小松菜	たまねぎ 干しいたけ・大根 ねぎ・果物	米・砂糖 こんにやく 片栗粉・じゃが芋	米ぬか油・白ごま	772	18.4	28.8	4.6
21	水	中華おこわ・牛乳・生揚げの辛味炒め 中華コンスープ オレンジゼリー(人参)	豚肉・厚揚げ ハム・卵	牛乳・アガー	にんじん・小松菜	たけのこ・干しいたけ グリーンピース・生姜 キャベツ・たまねぎ コーン・オレンジジュース	もち米・米・砂糖 片栗粉	ごま油・米ぬか油 白ごま	747	15.1	25.9	4.1
22	木	ご飯・牛乳・油淋鶏(1-リナイ) キャベツともやしのごま炒め 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 キャベツ・もやし えのきたけ・たけのこ	米・片栗粉 小麦粉・砂糖	油・ごま油 白ごま	800	15.9	32.5	3.8
23	金	ココア揚げパン・牛乳 ポークシチュー 小松菜とベーコンのソテー	豚肉・ベーコン	牛乳・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	コッパン・砂糖 じゃが芋・小麦粉	油・米ぬか油 バター	767	14.9	39.0	3.1
26	月	ご飯・牛乳・鶏肉の香味焼き キャベツとハムのソテー みそけんちん汁	とり肉・ハム 豆腐・みそ	牛乳	にんじん	生姜・にんにく・ねぎ キャベツ・たまねぎ コーン・ごぼう・大根	米・砂糖・里芋	ごま油・米ぬか油	750	16.9	29.9	2.9
27	火	カレーうどん(リウフ)・牛乳 ポテトとツナのソテー ナタデココぶどうゼリー	豚肉・かまぼこ 油揚げ・まぐろ缶	牛乳・アガー	にんじん・パセリ粉	たまねぎ・ねぎ コーン・ぶどうジュース ナタデココ缶	うどん・じゃが芋 砂糖 小麦粉・片栗粉	米ぬか油・バター	782	15.7	29.1	2.5
28	水	麦ご飯・牛乳・ほっけの開き干し 切干大根のピリ辛炒め 根菜のごま味噌汁	ほっけ・油揚げ とり肉・みそ	牛乳	にんじん	ねぎ・生姜 切干大根・きゅうり ごぼう・大根	米・大麦 こんにやく じゃが芋	ごま油・白ごま 米ぬか油	757	17.1	28.9	3.0
29	木	豚キムチ丼・牛乳 キャベツとちくわの炒め物 小松菜ともやしのスープ	豚肉・竹輪 とり肉・油揚げ	牛乳	にんじん にら・小松菜	生姜・にんにく キムチ・たまねぎ もやし・ねぎ キャベツ・干しいたけ	米・砂糖 片栗粉・春雨	ごま油・米ぬか油	764	16.1	25.2	3.6
30	金	ご飯・牛乳・ししゃもの磯辺揚げ キャベツのおかか炒め じゃが芋と生揚げの味噌汁	かつお節・とり肉 厚揚げ・みそ	牛乳・ししゃも 青のり・わかめ	にんじん・小松菜	キャベツ・ごぼう たまねぎ えのきたけ	米・小麦粉 じゃが芋	油・米ぬか油	756	15.0	31.2	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20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	774	15.9	29.7	3.3	389	115	3.7	276	0.34	0.52	19	8.0
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



## ～運動時の水分補給～ ○適切な水分補給



- ☆ 十分な水分を補給すると、血漿量が維持されるため、血液循環と発汗が最適な状態で行われます。
- ☆ 運動中の理想的な水分補給は、水分摂取量と水分損失を等しくすることです。そのためには、運動実施の前後の体重測定をすることが望ましいです。運動前の体重測定は、水分補給のための簡単で実用的な方法です。
- ☆ 果物や野菜の摂取は、水分補給に役立つことも忘れないでください。
- ☆ 運動(練習・試合)中に、体重の2%を超える脱水は良くないことです。
- ☆ 損失した水分量の125～150%分を、運動後、数時間以内に補給します。損失量よりも多目に補給するのは、尿からの排出を補正するためです。

## ○運動中の水分補給

- ☆ 最適な容量は、運動直前に400～600mlの水分を摂取し、その後15分ごとに250mlを摂取します。
- ☆ 炭水化物を同時に摂取する場合、理想的には5～8%の炭水化物になるように調整します。8%を超えると、胃痛や消化管に負担がかかります。

## ○熱中症

熱中症の主な症状は、「熱けいれん」「熱疲労」「熱射病」があります。「熱けいれん」が最初に出てくる症状です。この段階では運動が続けられるので、試合に勝ちたい、練習を続けたいなどの気持ちで我慢して続けてしまうと、熱疲労に進行してしまい、更に熱射病へと進行してしまいます。

## ○低ナトリウム血症

- ☆ 過度の発汗に加えて、長時間の運動中に、大量の水だけを摂取すると、細胞外ナトリウム濃度の低下によって引き起こされる、低ナトリウム血症(水中毒)になります。
- ☆ 熱中症と低ナトリウム血症は、症状が似ており、見極めるのが難しいことがあります。
- ☆ 兆候と症状は、吐き気・嘔吐、頭痛、錯乱、エネルギー喪失感・眠気・倦怠感、落ち着きのなさや過敏性、筋力低下・筋収縮・けいれん、発作、昏睡です。

## ◇低ナトリウム血症の予防

- ☆ 長時間の屋外トレーニングや持久性競技中にスポーツドリンクを飲みましょう。(スポーツドリンクはナトリウムを含んでいるので、ナトリウムを含まない水よりも血液が薄まりません。)



- ☆ 必要以上に飲まないことです。(12～15分ごとに、約120～250mlをゆっくり飲みましょう。気温が低い場合は、発汗量が少ないので、もっと少ない量で十分です。)

### ＜スポーツドリンク＞

- 炭水化物、水分、ナトリウムを組み合わせることで、運動を促進、汗の損失を補う便利な方法です。
- 研究によると、運動中にスポーツドリンクを飲むと、60分以上続くスポーツのパフォーマンスが向上します。
- 60分を下回るトレーニングには必要ありません。【国際スポーツ栄養学会】

## ◇水分不足は尿の色でチェック！

最も簡単な、水分不足を判断する方法です。トイレに行ったら、必ず尿の色をチェックすることを習慣化することも大切なことです。

	普段通りに水分を取りましょう
	コップ1杯の水分を取りましょう
	1時間以内に250mlの水分を取りましょう 屋外あるいは発汗していれば、500mlの水分を取りましょう
	今すぐ250mlの水分を取りましょう 屋外あるいは発汗していれば、500mlの水分を取りましょう
	今すぐ1,000mlの水分を取りましょう この色より濃い、あるいは赤／茶色が混じっていたらすぐ病院へ行きましょう

厚生労働省ホームページ「尿の色で脱水症状チェック」より

## 《今月の給食》

### ☆7日(水)ねり丸キャベツ献立(回鍋肉丼)

練馬区から無償提供された「ねり丸キャベツ」を使った献立です。

### ☆7日(水) あじさいゼリー

練馬区では、できあがったゼリーをカットしないので、カルピスとグレープジュースの2層のゼリーです。

## お知らせ

今月の引き落とし日は、6月19日(月)です。  
再引き落とし日は6月27日(火)です。  
ご準備をお願いします。



## 先月使用した食材の主な産地

米…青森(まっしぐら)	じゃがいも…鹿児島
豚肉…茨城	鶏肉…岩手 鶏卵…青森
鮭…北海道・宮城	ちりめんじゃこ…兵庫
からふとししゃも…ノルウエー・カナダ	
にんじん…徳島	小松菜…埼玉 キャベツ…愛知
玉ネギ…北海道	大根…千葉
清見オレンジ…愛媛	美生柑…愛媛

4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
6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