

令和5年



7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) | エネルギー (%) | 脂質 (%) | 塩分 (g) |
| | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | | | |
| 3 | 月 | ☆キムチチャーハン・牛乳 小松菜と春雨炒め ☆中華コーンスープ | 豚肉・まぐろ缶 ハム・卵 | 牛乳 | にんじん・小松菜 | ねぎ・キムチ もやし・たまねぎ コーン | 米・砂糖 春雨・片栗粉 | 米ぬか油・ごま油 白ごま | 748 | 15.2 | 26.8 | 4.3 |
| 4 | 火 | 豚丼・牛乳・根菜汁・レモンゼリー | 豚肉・豆腐 油揚げ・みそ | 牛乳・寒天 | にんじん | 生姜・たまねぎ たけのこ・ごぼう 大根・ねぎ・レモン パインアップル缶 | 米・砂糖 片栗粉・こんにやく じゃが芋・しらたき | 米ぬか油 | 766 | 16.3 | 21.3 | 3.1 |
| 5 | 水 | ピスキュイトースト・牛乳 かぼちゃのシチュー 小松菜とベーコンのソテー | 卵・豚肉 ベーコン | 牛乳・生クリーム チーズ | にんじん・かぼちゃ 小松菜 | たまねぎ | 食パン・砂糖 小麦粉・じゃが芋 | マーガリン アーモンド 米ぬか油・バター | 799 | 13.2 | 44.4 | 3.0 |
| 6 | 木 | ご飯・牛乳・生揚げのチリソース煮 ☆青のりビーンズポテト | とり肉・厚揚げ 大豆 | 牛乳・青のり | にんじん | 生姜・にんにく たけのこ・たまねぎ ねぎ | 米・砂糖・片栗粉 じゃが芋 | 米ぬか油 ごま油・油 | 815 | 14.3 | 31.8 | 2.5 |
| 7 | 金 | 鶏五目ご飯・牛乳・鯖の香味焼き そうめんスープ・セタゼリー | とり肉・油揚げ さば・なると | 牛乳・アガー | にんじん | 干しいたけ・ごぼう 生姜・にんにく・大根 ぶどうジュース ナタデココ缶 | 米・こんにやく 砂糖・ひやむぎ | 白ごま | 811 | 17.0 | 28.4 | 4.7 |
| 10 | 月 | きびご飯・牛乳・鶏肉のBBQソース キャベツのじゃこ炒め・野菜スープ | とり肉・豚肉 ベーコン | 牛乳 ちりめんじゃこ | にんじん・小松菜 パセリ粉 | 生姜・ねぎ にんにく・りんご キャベツ・コーン たまねぎ | 米・きび・砂糖 | 米ぬか油 | 754 | 17.3 | 28.1 | 3.1 |
| 11 | 火 | ご飯・牛乳・☆油淋鶏(ユウリンチイ) 白滝ピリ辛炒め・大根とわかめスープ | とり肉・油揚げ 豚肉 | 牛乳・わかめ | にんじん・にら | 生姜・にんにく ねぎ・えのきたけ 干しいたけ・大根 | 米・片栗粉 小麦粉・砂糖 しらたき | 油・ごま油 白ごま | 796 | 15.2 | 30.8 | 3.6 |
| 12 | 水 | 麦ご飯・牛乳・鮭のごまみそ焼き 小松菜とさつま揚げの炒め物 具だくさんみそ汁 | 鮭・みそ さつま揚げ・豆腐 | 牛乳 | にんじん・小松菜 | キャベツ・ごぼう 大根・ねぎ | 米・大麦・砂糖 じゃが芋 こんにやく | 白ごま・白すりごま 米ぬか油 | 750 | 19.0 | 21.0 | 3.5 |
| 13 | 木 | マーボー丼・牛乳 キャベツともやしのごま炒め 果物 | 豚ひき肉・みそ 豆腐 | 牛乳 | にんじん・にら | 生姜・にんにく たまねぎ・ねぎ 干しいたけ・果物 キャベツ・もやし | 米・砂糖・片栗粉 | 米ぬか油・ごま油 白ごま | 765 | 16.6 | 29.9 | 3.9 |
| 14 | 金 | ミルクパン・牛乳 鶏のトマトパン粉焼き・ポトフ | とり肉・ベーコン ウインナー | 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 | ミルクパン・砂糖 パン粉・じゃが芋 | オリーブ油 米ぬか油 | 753 | 19.2 | 42.3 | 3.9 |
| 18 | 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 たけのこ・ねぎ たまねぎ・にんにく みかん缶・桃缶 パインアップル缶 | 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 |
| 19 | 水 | 夏野菜カレー・牛乳・福神漬 果物 | 豚肉・大豆 レンズ豆 | 牛乳 | にんじん・トマト缶 ピーマン | 生姜・にんにく たまねぎ・セロリー グリーンピース・なす ズッキーニ・福神漬 果物 | 米・じゃが芋 米粉 | 米ぬか油 | 814 | 13.0 | 29.5 | 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12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 | 778 | 16.0 | 30.4 | 3.5 | 373 | 112 | 3.0 | 251 | 0.37 | 0.54 | 17 | 7.8 |
| 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 |

*果物は冷凍パインアップル・メロンの予定です。



熱中症とは、暑熱環境で発生する障害の総称で、「熱失神」、「熱けいれん」、「熱疲労」、「熱射病」、に分けられます。

スポーツによる熱中症事故は、適切に予防さえすれば防げるものです。しかしながら、予防に関する知識が十分に普及していないため、熱中症による死亡事故が毎年発生しています。とくにこの数年、猛暑の夏が続き熱中症の危険性も高くなっています。

～スポーツ活動中の熱中症予防5ヶ条～

1. 暑いとき、無理な運動は事故のもと

気温が高いときほど、また同じ気温でも湿度が高いときほど、熱中症の危険性は高くなります。また、運動強度が高いほど熱の産生が多くなり、やはり熱中症の危険性も高くなります。暑いときに無理な運動をしても効果はあがりません。環境条件に応じて運動強度を調節し、適宜休憩をとり、適切な水分補給を心掛けましょう。

2. 急な暑さに要注意

熱中症事故は、急に暑くなったときに多く発生しています。夏の初めや合宿の初日、あるいは夏以外でも急に気温が高くなったような場合に熱中症が起こりやすくなります。急に暑くなったら、軽い運動にとどめ、暑さに慣れるまでの数日間は軽い短時間の運動から徐々に運動強度や運動量を増やしていくようにしましょう。

3. 失われる水と塩分を取り戻そう

暑いときには、こまめに水分を補給しましょう。汗からは水分と同時に塩分も失われます。スポーツドリンクなどを利用して、0.1～0.2%程度の塩分も補給するとよいでしょう。

水分補給量の目安として、運動による体重減少が2%を超えないように補給します。運動前後に体重を測ることで、失われた水分量を知ることができます。運動の前後に、また毎朝起床時に体重を測る習慣を身につけ、体調管理に役立てることが勧められます。

4. 薄着スタイルでさわやかに

皮膚からの熱の出入りには衣服が影響します。暑いときには軽装にし、素材も吸湿性や通気性のよいものにしましょう。屋外で、直射日光がある場合には帽子を着用するとよいでしょう。防具を着けるスポーツでは、休憩中に衣服をゆるめ、できるだけ熱を逃がしましょう。

5. 体調不良は事故のもと

体調が悪いと体温調節能力も低下し、熱中症につながります。疲労・睡眠不足・発熱・風邪・下痢など、体調の悪いときには無理に運動をしないことです。また、体力の低い人、肥満の人、暑さに慣れていない人、熱中症を起こしたことがある人などは暑さに弱いので注意が必要です。学校で起きた熱中症死亡事故の7割は肥満の人に起きており、肥満の人は特に注意しなければなりません。

熱中症予防運動指針

| WBGT(℃) | 湿度(%) | 乾燥度(%) | 運動は原則中止 | 特別の場合以外を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。 |
|---------|-------|--------|--------------------|---|
| 31 | 27 | 35 | 厳重警戒 (激しい運動は中止) | 熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10～20分おきに休憩をとり水分・塩分を補給する。暑さに弱い人は運動を軽減または中止。 |
| 28 | 24 | 31 | 警戒 (積極的に休憩) | 熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。 |
| 25 | 21 | 28 | 注意 (積極的に水分補給) | 熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。 |
| 21 | 18 | 24 | ほぼ安全 (適宜水分補給) | 通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。 |

- 1) 環境条件の評価にはWBGT(暑さ指数とも言われる)の使用が望ましい。
 - 2) 乾燥度(気湿)を用いる場合には、湿度に注意する。
 - 3) 熱中症の発症のリスクは個人差が大きく、運動強度も大きく関係する。運動指針は平均的な目安であり、スポーツ現場では個人差や競技特性に配慮する。
- ※暑さに弱い人: 体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など。

この指針は、熱中症予防5ヶ条のポイントを理解したうえで、環境温度に応じてどのように運動したらよいかの目安を示したものです。

○熱射病が疑われる場合の身体冷却法

現場での身体冷却法としては氷水に全身を浸して冷却する方法「氷水浴/冷水浴法」が最も効果的とされています。マラソンレースの救護所などでバスケットが準備でき、医療スタッフが対応可能な場合には、冷(氷)水浴法が推奨されます。学校や一般のスポーツ現場では、水道につないだホースで全身に水をかけ続ける「水道水散布法」が、次に推奨されます。

それも困難な場合や学校現場などでは、エアコン(最強)の利いた保健室に収容し、氷水の洗面器やバケツで濡らしたタオルをたくさん用意し、全身にのせて、次々に取り換えてください。扇風機も併用します。

また、氷やアイスバックなどを頸、腋の下、脚の付け根など太い血管に当てて追加的に冷やすのもよいでしょう。

現場での体温測定としては、「直腸温」が唯一信頼できる測定です。熱射病の診断(40℃)にも、身体冷却中のモニタリングにも有用であり、直腸温が約39℃となるまで冷却します。

ただし、直腸温の測定ができない場合でも、熱射病が疑われる場合には身体冷却を躊躇すべきではなく、その場合には「寒い」というまで冷却します。運動時の熱射病の救命は、いかに速く(約30分以内)に体温を40℃以下に下げることができるかにかかっています。

現場で可能な方法を組み合わせて冷却を開始し、救急隊の到着を待ってください。

【日本スポーツ協会】

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 | さば…ノルウエー |
| からふとししやも…ノルウエー・カナダ | |
| にんじん…徳島・千葉 | キャベツ…練馬区 |
| 玉ネギ…北海道 | 大根…練馬区 |
| にんにく…練馬区 | |
| 小松菜…埼玉 | メロン…熊本 |

| | |
|------|---------------------------------|
| 5月実績 | 東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、北海道 |
| 7月予定 | 東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、北海道 |

《今月の給食》

☆7日(水)七夕献立(そうめんスープ・七夕ゼリー)

七夕の日には、古くから「そうめん」を食べる習慣がありました。また、七夕ゼリーはブドウゼリーに星形のナタデココが入った、天の川に見立てたゼリーです。

☆2年生リクエスト献立

3日(月)キムチチャーハン・中華コーンスープ
6日(木)青のりビーンズポテト
11日(火)油淋鶏

お知らせ

今月の引き落とし日は、7月18日(火)です。

再引き落とし日は7月27日(木)です。

8月の引き落とし日は、8月17日(木)です。

再引き落とし日は8月28日(月)です。

ご準備をお願いします。