

令和5年



9月献立表



練馬中学校

実施日	献立名	主な材料とその働き						栄養量			
		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				
4月	ご飯・牛乳 鶏肉の香味焼き・のり和え 粟米湯(スーミータン)	とり肉・豆腐・卵	牛乳・のり	ほうれん草 にんじん 小松菜	生姜・にんにく・ねぎ もやし・えのきたけ たまねぎ・たけのこ 干しいたけ・コーン	米・砂糖・片栗粉	ごま油	747	17.0	27.7	3.2
5火	他人丼・牛乳 貝だくさんみそ汁 アセロラゼリー	豚肉・かまぼこ・卵 豆腐・みそ	牛乳・アガー	にんじん・小松菜	たまねぎ・ねぎ 干しいたけ ごぼう・大根	米・砂糖・こんにやく 片栗粉・じゃが芋 アセロラジュース		757	16.8	22.5	4.5
6水	麦ご飯・牛乳 のりの佃煮・肉じゃが ごまドレッシングサラダ	豚肉	牛乳・のり	にんじん さやいんげん	干しいたけ たまねぎ・大根 きゅうり	米・大麦・砂糖 じゃが芋 こんにやく	米ぬか油・ごま油 白ごま	769	14.1	23.6	3.2
7木	あんかけ焼きそば・牛乳 わかめスープ(えのき) 抹茶豆腐ゼリー	豚肉・うずら卵 なると・とり肉 豆腐・豆乳	牛乳・わかめ アガー	にんじん・小松菜	にんにく・生姜・白菜 たけのこ・たまねぎ・ねぎ もやし・干しいたけ きくらげ・えのきたけ	中華めん 砂糖・片栗粉	米ぬか油・ごま油 白ごま	749	19.9	33.2	4.2
8金	ご飯・牛乳 野菜と玉こんにやくの旨煮 大学芋	とり肉	牛乳	にんじん	干しいたけ・大根	米・こんにやく じゃが芋・砂糖 さつまいも・みずあめ	米ぬか油 油・黒ごま	782	11.2	16.9	1.4
11月	親子そぼろ丼・牛乳 みそけんちん汁 オレンジゼリー(人参)	卵・鶏ひき肉 とり肉・豆腐 みそ	牛乳・アガー	にんじん	たまねぎ・ごぼう 大根・ねぎ・生姜 オレンジジュース	米・砂糖・里芋	米ぬか油	804	17.1	28.0	2.5
12火	麦ご飯・牛乳 生揚げのチリソース煮 もやしのごまだれサラダ	とり肉・厚揚げ 豚肉・みそ	牛乳	にんじん	生姜・にんにく たけのこ・たまねぎ ねぎ・もやし・きゅうり	米・大麦 砂糖・片栗粉	米ぬか油・ごま油 白ごま	810	15.4	33.1	2.8
13水	ご飯・牛乳 焼きししゃものねぎかつおだれ 青のりポテト・ごま入りみそ汁	かつお節・とり肉 豆腐・みそ	牛乳・ししゃも 青のり	にんじん	生姜・ねぎ・大根	米・砂糖 じゃが芋 こんにやく	マーガリン 米ぬか油 白ごま	779	16.2	29.0	4.2
14木	中間考査のため、給食はありません。										
15金	米粉ボークカレー・牛乳・福神漬 のりとツナのサラダ	豚肉・レンズ豆 まぐろ缶	牛乳・のり	にんじん・小松菜	生姜・にんにく たまねぎ・福神漬 大根・コーン	米・じゃが芋 砂糖・米粉	米ぬか油・ごま油 白ごま	797	13.3	29.8	2.8
19火	ご飯・牛乳・タンドリーチキン 豆乳コーンスープ・果物	とり肉・ベーコン 豆乳	牛乳・ヨーグルト 生クリーム	にんじん・パセリ粉	たまねぎ・にんにく セロリー・コーン 果物	米・じゃが芋	米ぬか油	774	14.6	28.1	1.6
20水	ガーリックライス・牛乳 イタリアンスープ・ポテトポレンタ	ベーコン とり肉・卵	牛乳・チーズ	にんじん・小松菜	にんにく・たまねぎ	米・パン粉 じゃが芋 小麦粉・砂糖	バター・オリーブ油 米ぬか油	778	14.3	33.4	2.2
21木	ピザトースト・牛乳 わかめとツナのサラダ 白花豆のポタージュ	ベーコン・まぐろ缶 いんげん豆・とり肉	チーズ・牛乳 わかめ・生クリーム	ピーマン トマトピューレ 小松菜・にんじん パセリ粉	たまねぎ・にんにく マッシュルーム コーン・大根・セロリー	食パン・砂糖 じゃが芋 小麦粉	米ぬか油・ごま油 白ごま・バター	766	16.9	47.5	4.6
22金	麦ご飯・牛乳・さばの西京焼き 切干大根の炒め物 えのきたけのみそ汁	さば・みそ・油揚げ かつお節・豆腐	牛乳・わかめ	にんじん さやいんげん	切干大根 えのきたけ ねぎ	米・大麦・砂糖	ごま油・白ごま	774	17.6	28.8	3.0
25月	ご飯・牛乳 豚肉と厚揚げのみそ炒め カリカリワンタンサラダ・かきたま汁	豚肉・厚揚げ みそ とり肉・卵	牛乳	にんじん・小松菜	生姜・たまねぎ キャベツ・ねぎ もやし	米・砂糖・片栗粉 ワンタンの皮	米ぬか油 油・ごま油	815	16.8	30.0	4.2
26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・ねぎ 干しいたけ・たけのこ・椎茸 たまねぎ・にんにく・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
27水	マーボー丼・牛乳・中華サラダ 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・もやし きゅうり・果物	米・砂糖 片栗粉・春雨	米ぬか油・ごま油 白すりごま	790	16.2	29.6	3.9
28木	ご飯・牛乳・さんまの蒲焼 野菜の和風ごま炒め・沢煮椀	さんま・油揚げ とり肉	牛乳	にんじん 小松菜・水菜	生姜・キャベツ・もやし 干しいたけ・大根 えのきたけ・たけのこ	米・片栗粉・砂糖	油・白ごま 米ぬか油	815	14.3	31.7	3.1
29金	子ぎつねごはん・牛乳 豚汁(じゃが芋) お月見だんご(みたらし)	鶏ひき肉・油揚げ 豚肉・豆腐 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん かぼちゃ	ごぼう 大根・ねぎ	米・砂糖・じゃが芋 こんにやく・白玉粉 上新粉・片栗粉	米ぬか油	773	14.9	25.1	3.5

※ 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18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	781	15.7	29.3	3.2	382	115	3.2	254	0.33	0.55	18	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

* 果物はリンゴとみかんの予定です。



新学期が始まり、気持ちをリセットしたところで、もう一度、食べ物に含まれる栄養素についておさらいをします。

私たちのからだは私たちが食べたものでつくられています。バランスのとれた適切な量と質の食事を、1日3食規則正しく食べることが健康なからだの土台となります。

1. 炭水化物 / 糖質



たんぱく質、脂質と並ぶエネルギー産生栄養素のひとつです。食物として体内に取り入れられエネルギー源となる糖質と、体内の消化酵素では消化できない食物繊維があり、糖質は単糖類、少糖類、多糖類に分類されます。単糖類はそれ以上分解されない糖類で、ブドウ糖(グルコース)、果糖(フルクトース)、ガラクトースがあります。少糖類は単糖が2つ以上結びついたもので、オリゴ糖とも呼ばれますが、定義はややあいまいです。二糖類にはショ糖(ブドウ糖+果糖)、麦芽糖(ブドウ糖+ブドウ糖)、乳糖(ブドウ糖+ガラクトース)などがあります。多糖類は消化性多糖類と難消化性多糖類に分かれます。消化性多糖類にはでんぷん、グリコーゲンなどがあり、難消化性多糖類は食物繊維の仲間となります。不足すると、エネルギー不足による疲労感や集中力の減少が見られ、また、ブドウ糖が必要な脳・神経で供給不足が起こると、意識障害を起こすこともあります。また過剰な場合、エネルギーとして消費されなかった糖質は中性脂肪として蓄積され、肥満や生活習慣病の原因となります。

2. ブドウ糖

自然界に最も多く存在する代表的な単糖類で、動植物が活動するためのエネルギーとなります。脳のエネルギーとして利用できる物質はほとんどがブドウ糖のため、人体にとっても重要な栄養素です。グルコース(glucose)は果物や穀類などに多く含まれ、自然界に最も多く存在する単糖類です。日本語ではぶどうから発見されたためブドウ糖と呼ばれます。血液中では血糖として存在し、インスリンによって濃度がコントロールされています。血液中のブドウ糖濃度が上がるとインスリンの働きで中性脂肪に変えられ、脂肪細胞に蓄えられます。このためブドウ糖を多く摂り過ぎると結果として肥満を招き、生活習慣病にも関係します。

3. 食物繊維

食物中に含まれている、人の消化酵素で消化することのできない物質のことです。多くの種類がありますが、水に溶けない不溶性食物繊維と水に溶ける水溶性食物繊維に大別できます。食物繊維は、便通を整えて便秘を防ぐうえで欠かせないものです。また、脂質・糖・ナトリウムなどを吸着して身体の外に排出する働きがあるため、これらを摂り過ぎることによって引き起こされる肥満や脂質異常症(高脂血症)・糖尿病・高血圧など生活習慣病の予防・改善にも効果が期待できます。

4. たんぱく質

全ての動物および植物の細胞を構成する主要な成分であり、筋肉・臓器・皮膚・毛髪などの体構成成分、ホルモン・酵素・抗体などの体調節機能成分として重要で、生命の維持に欠くことができないものです。食品たんぱく質は、アミノ酸の構成により体内での利用率が異なります。良質なたんぱく質食品とは、たんぱく質の含有量が多く利用率の高いもので、卵・肉・豆・魚などがあげられます。



5. アミノ酸

エネルギー産生栄養素のひとつであるたんぱく質を構成する、20種類の有機化合物のこと。ひとつでも欠けるとたんぱく質を合成することができません。人体を構成する要素としては60%を占める水に次いで多く、残り約40%のうちのおよそ半分を占めています。20種類のアミノ酸のうち、人や動物が体内で作ることのできない9種類を必須アミノ酸、体内で糖質や脂質から作り出すことのできる11種類を非必須アミノ酸と呼んでいます。必須アミノ酸はたんぱく質として食事から摂らなければなりませんが、通常の食事をしていれば不足することはありません。

【厚生労働省・e-ヘルスネット
大阪公立大学大学院 生活科学研究科 食栄養学分野 由田克士教授】

6. 中性脂肪 / トリグリセリド

中性脂肪は肉や魚・食用油など食品中の脂質や、体脂肪の大部分を占める物質です。単に脂肪とも呼ばれます。構成成分である脂肪酸は、動物性脂肪は飽和脂肪酸が多く、バターやラードのように常温では固体です。植物性脂肪は、不飽和脂肪酸が多く液状です。中性脂肪は人や動物にとって重要なエネルギー源であり、脂溶性ビタミンや必須脂肪酸の摂取にも不可欠ですが、とりすぎると体脂肪として蓄えられて肥満をまねき、生活習慣病を引き起こします。



7. ビタミン



人体の機能を正常に保つために必要な有機化合物です。その性質から水溶性ビタミンと脂溶性ビタミンに分けることができます。水溶性ビタミンは血液などの体液に溶け込んでいて、余分なものは尿として排出されます。このため体内の量が多くなり過ぎることはあまりないと考えられています。体内のさまざまな代謝に必要な酵素の働きを補っています。脂溶性ビタミンは水に溶けない性質があり、主に脂肪組織や肝臓に貯蔵されます。身体の機能を正常に保つ働きをしていますが、摂りすぎると過剰症を起こすことがあります。ビタミンは体内でほとんど作ることができないため、食品から摂取する必要があります。



8. 鉄

人体に必要なミネラルの一種です。70%は、赤血球のヘモグロビンや筋肉中のミオグロビンに存在します。30%は、肝臓や骨髄、筋肉などに貯蔵鉄としてストックされています。鉄が不足すると、赤血球の中のヘモグロビンが減って赤血球の数が減るため、酸素の供給が十分にできない状態となります。集中力の低下や、頭痛、食欲不振などの症状があります。また、筋肉中のミオグロビンが減ることで、筋力低下や疲労感といった症状も起こります。

9. カルシウム



各種ミネラルの中で最も多く存在します。そのほとんどがリン酸カルシウムとして骨および歯のエナメル質に含まれます。ごく一部は、カルシウムイオンとして血液や筋肉、神経内にあり、血液の凝固を促して出血を予防するほか、心筋の収縮作用を増し、筋肉の興奮性を抑える働きもあります。骨格を構成するため、不足すると骨が十分に成長せず、骨粗鬆症の原因にもなります。カルシウムの摂取量が十分であったとしても、ビタミンDが不足するとカルシウムの吸収が悪くなり、また運動などである程度骨に負荷をかけないと利用率が低くなってしまいます。

10. カリウム



人体に必要なミネラルの一種です。カリウムは、細胞内液の浸透圧を調節して一定に保つ働きがあります。また、神経の興奮性や筋肉の収縮に関わっており、体液のpHバランスを保つ役割も果たしています。ナトリウムを身体の外に出しやすくする作用があるため、塩分の摂り過ぎを調節するのに役立ちます。不足すると、脱力感・食欲不振・筋無力症・精神障害・不整脈などの症状がみられることがあります。なお、大量に摂取した場合でも体内の調節機構が働くので、通常、カリウムが過剰になることはまれであると言われていています。



11. ナトリウム

人体に必要なミネラルの一種で、主に食塩の形で摂取されています。通常、健康な人では欠乏することはありません。摂りすぎるとむくみや口の渇きのほか、高血圧・胃がん・食道がんのリスクを高めることが報告されています。カリウムを多く含む野菜や果物を一緒に摂ることで、ナトリウムの排泄を促進することができます。

《今月の給食》

★20日(水)ポテトポレンタ

ポレンタとはトウモロコシの粉で作られたお粥状のイタリア料理です。給食では、小麦粉やじゃがいもでアレンジした料理としています。

★29日(金)お月見だんご

今年も、給食室で作ったお団子を用意します。満月に見立てて、カボチャペーストを加え、黄色みがかかったお団子にしています。

お知らせ

今月の引き落とし日は、9月19日(火)です。
再引き落とし日は9月27日(水)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)

豚肉…茨城

鶏肉…岩手

鶏卵…青森

秋鮭…北海道・宮城

さば…ノルウエー

じゃがいも…茨城

にんじん…千葉・北海道

玉ネギ…兵庫

大根…北海道

キャベツ…練馬区

小松菜…埼玉

ねぎ…千葉

メロン…千葉

7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
9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