

令和5年



10月献立表



練馬中学校

実施日	献立名 ☆は6組のリクエスト献立です。	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				
2月	麦ご飯・牛乳・鯖のみそ煮 鶏汁(じゃが芋) キャベツとちくわの炒め物	さば・みそ とり肉 豆腐・竹輪	牛乳	にんじん・小松菜	生姜・ねぎ ごぼう・大根 キャベツ	米・大麦・砂糖 じゃが芋 こんにやく	米ぬか油	805	18.1	28.0	4.6
3火	米粉子キンカレー・牛乳・福神漬 わかめサラダ	とり肉・レンズ豆 まぐろ缶	牛乳・わかめ	にんじん	生姜・にんにく・大根 たまねぎ・福神漬 きゅうり・キャベツ	米・じゃが芋 砂糖 米粉	米ぬか油・ごま油	812	14.5	25.5	3.2
4水	黒砂糖パン・牛乳 きのこのキッシュ いんげん豆と野菜のスープ	とり肉・卵 いんげん豆	牛乳・チーズ 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・生姜 セロリー・キャベツ	黒砂糖パン じゃが芋	オリーブ油 米ぬか油	748	19.8	32.7	3.8
5木	☆青のりビーンズポテト トマトシチュー	大豆・とり肉	牛乳・青のり	にんじん トマトピューレ トマト缶	生姜・にんにく たまねぎ セロリー	米・じゃが芋 片栗粉 小麦粉・砂糖	油・米ぬか油 バター	814	14.5	27.0	2.1
6金	合唱コンクールのため、給食はありません。 										
10火	ご飯・牛乳・鶏肉の香味焼き チャプチェ風 ☆ワタンスープ	とり肉・豚ひき肉 かまぼこ	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・砂糖・春雨 ウエーブワタソ	ごま油・米ぬか油 白ごま	766	16.7	29.8	3.7
11水	練馬スパゲティ(だし)・牛乳 カリカリ揚げのサラダ ☆ナタデココぶどうゼリー	まぐろ缶・油揚げ	牛乳・アガー	小松菜	大根・キャベツ・コーン もやし・たまねぎ ぶどうジュース ナタデココ缶	スパゲティ・砂糖	米ぬか油 オリーブ油	802	16.1	32.1	3.6
12木	ご飯・牛乳 魚のもみじおろしがけ 和風サラダ・ごま入りみそ汁	さわら・とり肉 豆腐・みそ	牛乳・のり	にんじん	大根・キャベツ きゅうり・ねぎ	米・砂糖 じゃが芋 こんにやく	米ぬか油・白ごま	760	19.4	28.8	3.0
13金	豚丼 牛乳・石狩汁・果物	豚肉・鮭 豆腐・みそ	牛乳	にんじん	生姜・たまねぎ たけのこ・大根 白菜・ねぎ・果物	米・砂糖 片栗粉・しらたき こんにやく		773	19.6	21.1	4.0
16月	ガーリックトースト・牛乳 もやしのごまだれサラダ コーンシチュー	豚肉・みそ とり肉・大豆	牛乳・クリーム	パセリ粉 にんじん	生姜・もやし・ねぎ きゅうり・にんにく たまねぎ・コーン	食パン・砂糖 じゃが芋 小麦粉	マーガリン・白ごま 米ぬか油・ごま油 バター	765	16.1	48.8	3.1
17火	ご飯・牛乳・鶏肉ともやしの炒め物 大根と生揚げのみそ汁 豆乳カフェオレゼリー	とり肉・厚揚げ みそ・豆乳	牛乳・わかめ アガー	にんじん	生姜・たまねぎ もやし・大根 しめじ・ねぎ	米・片栗粉 砂糖	米ぬか油	763	15.4	27.0	3.3
18水	ご飯・牛乳・ししゃものピリ辛焼き のりとツナのサラダ 中華コーンスープ	まぐろ缶・卵	牛乳・のり ししゃも	小松菜・にんじん	生姜・にんにく 大根・コーン たまねぎ	米・砂糖 片栗粉	米ぬか油・ごま油 白ごま	751	15.6	28.8	3.6
19木	衣笠丼・牛乳・呉汁・果物	油揚げ・卵・大豆 とり肉・みそ	牛乳	にんじん	干しいたけ・大根 グリーンピース たまねぎ・ねぎ・果物	米・砂糖 こんにやく		758	17.9	31.5	3.2
20金	麦ご飯・牛乳・鶏肉のBBQソース オニオンドレッシングサラダ えのきたけのみそ汁	とり肉・豆腐 みそ	牛乳・わかめ	小松菜 赤ピーマン	生姜・にんにく りんご・キャベツ コーン・たまねぎ えのきたけ・ねぎ	米・大麦・砂糖	米ぬか油	766	16.5	29.6	3.5
23月	ご飯・牛乳・生揚げのチリソース煮 中華サラダ・果物	とり肉・厚揚げ	牛乳	にんじん	生姜・にんにく たけのこ・たまねぎ ねぎ・きゅうり もやし・果物	米・砂糖 片栗粉・春雨	米ぬか油・ごま油 白すりごま	783	15.6	26.0	3.0
24火	☆キムチチャーハン・牛乳 カリカリポテトのサラダ 小松菜ともやしのスープ	豚肉・とり肉 油揚げ	牛乳	にんじん・小松菜	ねぎ・キムチ キャベツ・きゅうり たまねぎ・もやし 生姜・干しいたけ	米・砂糖 じゃが芋 春雨・片栗粉	米ぬか油・ごま油 白ごま油	786	15.2	26.5	3.3
25水	ご飯・牛乳・野菜スープ にんじんチーズオムレツ ポテトとツナのソテー	卵・まぐろ缶 ウィンナー ベーコン	牛乳・生クリーム チーズ	にんじん パセリ粉	たまねぎ・コーン キャベツ	米・じゃが芋	米ぬか油 オリーブ油	795	14.6	33.5	3.0
26木	カレーうどん(ルーフ)・牛乳 キャベツのじゃこ炒め スイートポテト	とり肉・かまぼこ 油揚げ・卵	牛乳 ちりめんじゃこ 生クリーム	にんじん・小松菜	たまねぎ・ねぎ キャベツ・コーン	うどん・じゃが芋 砂糖・小麦粉 片栗粉・さつまい	米ぬか油・バター	785	15.7	29.7	2.7
27金	親子そぼろ丼・牛乳・のり和え 具だくさんみそ汁	卵・鶏ひき肉 豆腐・みそ	牛乳・のり	ほうれん草 にんじん	たまねぎ・もやし えのきたけ・ごぼう 大根・ねぎ・生姜	米・砂糖 じゃが芋 こんにやく	米ぬか油・ごま油	782	18.0	28.2	3.7
30月	麦ご飯・牛乳・わかめスープ いかと大豆のかりんとうがらめ 小松菜と春雨炒め	いか・大豆・ハム とり肉・豆腐	牛乳・わかめ	にんじん・小松菜	生姜・もやし 干しいたけ たけのこ・ねぎ	米・大麦 でん粉・砂糖 春雨	油・白ごま 米ぬか油 ごま油	766	17.8	26.0	3.2
31火	☆わかめご飯・牛乳・オニオンドレッシングサラダ 大根のポトフ パンキンプリン	とり肉・ベーコン ウィンナー	わかめご飯の素 牛乳 寒天・生クリーム	小松菜・赤ピーマン にんじん かぼちゃ	キャベツ・コーン たまねぎ・にんにく 大根	米・砂糖 じゃが芋	米ぬか油	813	13.7	30.7	3.4

※ 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	780	16.5	29.5	3.4	372	116	3.3	243	0.32	0.52	18	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、りんご、梨、みかんの予定です。



夏の暑さで、胃腸も疲れ気味となっている人もいらっしゃると思います。腸内環境を良い状態にするために、今回は「食物繊維」について取り上げました。



## 食物繊維で腸を元気に

### 「食物繊維」とは？

食べ物に含まれる成分のうち、人間が消化・吸収できない成分をすべて「食物繊維」と呼んでいます。「繊維」というので糸状のものもありますが、溶けた状態で存在しているものもあります。

### ～食物繊維のメリット～

食物繊維には、消化吸収されないからこそそのメリットがあります。

1. 胃の中で消化されずに水を吸って膨らんだり、ネバネバするので腹持ちがよくなります。つまり、食べ過ぎを抑える働きがあります。
2. 食物繊維は小腸で消化されず、消化される糖質や脂質などの吸収を邪魔します。つまり、血糖値を上がりにくくし、脂肪の吸収を穏やかにしたり、太りにくくしたりという効果が期待できます。
3. 大腸には腸内細菌がたくさんいます。小腸で消化されずに残ったものは、ヒトにとって良い働きをする腸内細菌のエサになります。それらの腸内細菌は酸を出して、悪い働きをする菌が増えるのを抑えてくれます。



○腸内細菌叢は「腸内フローラ」とも呼ばれています。フローラとはお花畑という意味で、お花畑にはいろいろな花が咲いているように、腸の中にはいろいろな菌が存在しています。

○腸内環境を改善したい時は、腸内の特定の菌だけを減らしたり増やしたりすることはできないので、善玉菌・悪玉菌の占有率を変えるしかありません。また、腸内細菌には、腸内環境が良ければ有益な物質を出し、悪ければ有害な物質を出す「日和見菌」と呼ばれる菌もいます。つまり、腸内環境が良ければ、人間にとって有益な働きをする菌の占有率が増えます。

### 腸内細菌叢

### ～食物繊維の便通効果～

- 食物繊維には水に溶けてネバネバするタイプ(水溶性食物繊維)と、水に溶けずに水を吸ってふくらむタイプ(不溶性食物繊維)があります。
- 水溶性食物繊維は腸内細菌がエサとして利用するため、良い菌が増えることにより酸が産生され、腸を刺激して便通がよくなります。
- 不溶性食物繊維は水を吸ってふくらみ、かさが増します。それが刺激となって腸が活発に動くので、便通が良くなります。



○腸内細菌の中には、人間にとって良い働きをする菌もいれば、悪い働きをする菌もいます。

○腸内細菌は1000種類で、40兆個いると言われています。

○善玉菌と言われる菌は、短鎖脂肪酸という酸を出します。その酸が健康に役立ちます。

### 短鎖脂肪酸の働き

#### 腸内で働いて

- ・大腸がんを抑制する
- ・免疫を活性化(ウイルスなどの病原菌から体を守る)
- ・悪玉菌の増殖を抑える

#### 体内に吸収され

- ・エネルギー消費を増加させる
- ・血糖をコントロールする
- ・脂肪を燃焼する

人間が食べたものが腸内細菌のエサとなり、腸内細菌は短鎖脂肪酸など、人間に有益な物質を出していることから、腸内細菌は人間と共生しているといえます。最近では、腸内細菌が人間の意思をコントロールしている可能性も指摘されています。例えば、ある食べ物を無性に食べたくなるのは、私たちが自身ではなく腸内細菌が、それを食べるように指示を送っている可能性があるそうです。

青江 誠一郎先生:栄養学者(食物繊維)  
大妻女子大学家政学部教授・日本食物繊維学会副理事長

### 《今月の給食》

#### ☆6組リクエスト献立

- 5日(木):青のりビーンズポテト
- 10日(火):ワンダンスープ
- 11日(水):ナタデココぶどうゼリー
- 24日(火):キムチチャーハン
- 31日(火):わかめご飯



#### ☆12日(木)魚のもみじおろしがけ

「もみじおろし」は、「もみじ」のように赤く色づいた大根おろしのことです。一般的には赤唐辛子を使います。給食ではにんじんを使用しているため、辛くないたれになっています。焼いた「さわら」に醤油とみりんを味付けをした「もみじおろし」をかけた料理です。

#### ☆31日(火)パンプキンプリン

31日は、ハロウィンなので、カボチャを使用した手作りプリンを用意しました。

### 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…北海道
- 豚肉…茨城      鶏肉…岩手      鶏卵…青森
- ししゃも…ノルウェー・カナダ      さば…ノルウェー
- さんま…北海道      にんじん…北海道
- 玉ネギ…北海道      大根…北海道      ごぼう…青森
- 小松菜…宮崎      ねぎ…山形      りんご…青森
- みかん…愛媛

### お知らせ

今月の引き落とし日は、10月17日(火)です。

再引き落とし日は10月27日(金)です。ご準備をお願いします。

