

令和5年



11月献立表



練馬中学校

実施日	日 曜	献立名 ☆印は1年生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群	2群	3群	4群	5群	6群	1群	2群	3群	4群
								(kcal)	(%)	(%)	(g)							
1	水	ご飯・牛乳 手作りジャンボシュウマイ キャベツとあさり炒め・野菜スープ	豚ひき肉・いか あさり・豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん 小松菜 パセリ粉	たまねぎ 生姜・ねぎ キャベツ・コーン	米・片栗粉 しゅうまいの皮	ごま油 米ぬか油	789	17.8	29.7	2.6						
2	木	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・砂糖 片栗粉 じゃが芋	米ぬか油 ごま油・油	785	14.3	27.7	3.1						
6	月	ご飯・牛乳・鮭の塩麹焼き 青のりポテト・呉汁	鮭・大豆・とり肉 油揚げ・みそ	牛乳・青のり	にんじん	大根・ねぎ	米・じゃが芋 こんにゃく	マーガリン	754	20.9	23.8	3.6						
7	火	ゆかりご飯・牛乳・鶏肉の一味焼き チャプチェ風・ごま入りみそ汁	とり肉 豚ひき肉・豆腐 みそ	牛乳	にんじん・にら	生姜・にんにく キャベツ・ねぎ もやし・大根	米・砂糖・春雨 じゃが芋 こんにゃく	白ごま 米ぬか油 ごま油	787	19.3	28.5	3.9						
8	水	ご飯・牛乳・果物 キャベツのキッシュ風 ビーンズスープ	ベーコン 卵・とり肉 大豆・ひよこ豆	牛乳・生クリーム チーズ	にんじん	たまねぎ・キャベツ にんにく・果物	米	米ぬか油	819	15.0	32.9	2.6						
9	木	練馬スパゲティ(だし)・牛乳 小松菜とベーコンのソテー 桃の豆乳杏仁ゼリー	まぐろ缶・ベーコン 豆乳	牛乳・寒天	小松菜 にんじん	大根・桃缶	スパゲティ・砂糖	米ぬか油 オリーブ油	768	16.8	32.3	3.5						
10	金	ビーンズドライカレー・牛乳・福神漬 のり和え・☆ナタデココぶどうゼリー	鶏ひき肉・大豆 レンズ豆	牛乳・のり アガー	にんじん ピーマン ほうれん草	にんにく・生姜 たまねぎ・レーズン 福神漬・もやし	米・小麦粉・砂糖	米ぬか油 ごま油	801	14.7	20.8	3.4						
13	月	ご飯・牛乳・肉じゃが ごまドレッシングサラダ 豆乳カフェオレゼリー	豚肉・豆乳	牛乳・アガー	にんじん さいいんげん	たまねぎ・大根 きゅうり	米・じゃが芋 こんにゃく 砂糖	米ぬか油 ごま油 白ごま	811	13.8	24.7	2.7						
14	火	麦ご飯・牛乳・鶏の照り焼き のりとツナのサラダ じゃが芋と生揚げの味噌汁	とり肉・まぐろ缶 厚揚げ・みそ	牛乳 のり・わかめ	小松菜 にんじん	ごぼう・コーン 生姜・たまねぎ えのきたけ・大根	米・大麦・砂糖 じゃが芋	米ぬか油 ごま油 白ごま	755	18.8	27.9	2.6						
15	水	期末考査のため、給食はありません。																
16	木	期末考査のため、給食はありません。																
17	金	ご飯・牛乳・さばの葱味噌焼き ☆キャベツとハムのソテー とり団子汁	さば・みそ・ハム 鶏ひき肉・レンズ豆	牛乳	にんじん 小松菜	生姜・にんにく・ねぎ キャベツ・たまねぎ コーン・干しいたけ 白菜・もやし	米・片栗粉	米ぬか油・ごま油	785	19.5	31.4	3.3						
20	月	揚げパン(きなこ)・牛乳・ポトフ もやしのごまだれサラダ	きな粉・とり肉 ベーコン・みそ ウインナー・豚肉	牛乳	にんじん	にんにく・キャベツ たまねぎ・もやし きゅうり・ねぎ・生姜	コッパン・砂糖 じゃが芋	油・白ごま 米ぬか油 ごま油	750	16.5	44.2	3.4						
21	火	麦ご飯・牛乳・☆油淋鶏(1-1斤) 中華サラダ・豆腐と木耳のスープ	とり肉・豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	生姜・にんにく・ねぎ もやし・きゅうり たけのこ・きくらげ	米・大麦・片栗粉 小麦粉 砂糖・春雨	油・ごま油 米ぬか油 白すりごま	772	16.4	25.4	3.4						
22	水	中華おこわ・牛乳・擬製豆腐 さつま芋と豚肉のみそ汁	とり肉・豆腐 卵・豚肉 みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	たけのこ・ごぼう 干しいたけ・大根 グリーンピース・ねぎ	もち米・米・砂糖 さつま芋 こんにゃく	ごま油 米ぬか油	752	19.0	27.3	4.5						
24	金	ご飯・牛乳・タンドリーチキン わかめとツナのサラダ ☆ABCマカロニスーフ	とり肉・まぐろ缶 ベーコン	牛乳・ヨーグルト わかめ	小松菜 にんじん	たまねぎ・にんにく セロリー・大根 コーン・キャベツ	米・砂糖 マカロニ じゃが芋	米ぬか油 ごま油 白ごま	794	17.4	27.5	2.4						
27	月	五穀ご飯・牛乳・ポテトチャウダー ポパイソテー・さつま芋のトリュフ	小豆・とり肉 いんげん豆 まぐろ缶	牛乳・生クリーム	にんじん パセリ粉 ほうれん草	たまねぎ・コーン マッシュルーム にんにく・キャベツ	米・大麦・きび・あわ じゃが芋・片栗粉 さつま芋・砂糖	米ぬか油・バター	815	13.2	24.4	2.1						
28	火	チャーハン・牛乳・小松菜と春雨炒め 粟米湯(スーミータン)	焼き豚・なると 卵・ハム・豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	ねぎ・干しいたけ グリーンピース・もやし たまねぎ・たけのこ コーン	米・春雨・片栗粉	米ぬか油・ごま油	759	16.4	28.3	4.1						
29	水	ご飯・牛乳・ししゃもの青のり焼き 切干大根の炒め物・ごま入りみそ汁	油揚げ・かつお節 とり肉 豆腐・みそ	牛乳・ししゃも 青のり	にんじん さいいんげん	切干大根 大根・ねぎ	米・砂糖 じゃが芋 こんにゃく	ごま油・白ごま 米ぬか油	749	17.3	29.6	3.3						
30	木	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・生姜・ねぎ きゅうり・干しいたけ たけのこ・にんにく たまねぎ・おかん豆・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						

※ 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	779	16.8	28.6	3.2	370	123	3.5	244	0.36	0.54	20	8.6
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、みかんの予定です。



お米再考



～元気な1日は朝ごはんから～

☆朝ごはンは、脳のエネルギーのもと

脳は体の様々な器官をコントロールして、心や体の司令塔の役割を果たしています。
その脳を動かせるエネルギー源となるのがブドウ糖です。ブドウ糖は、ご飯などに含まれる炭水化物(デンプン)という栄養素が分解されて作られます。
朝ごはんを食べないと、脳のエネルギー源であるブドウ糖が不足して、だるいと感じたり、集中力が低下して、イライラしたりします。
朝ごはんをしっかり食べて、脳にブドウ糖を届ける必要があります。
「朝起きて、日光を浴びる」「朝ごはんを食べる」ことによって、脳と体が活発に活動を始めます。

☆朝ごはんを食べている人は、集中力も体力もある！

朝食と学力の関係について、文部科学省が行った調査によると、朝食をきちんと食べる習慣のある子どもほど、テストで正しい解答が多い、という結果が出ています。同じように、体力においても、毎日朝食を食べている子どもほど、体力合計点が高いです。

☆温かいごはんのみそ汁が、体温を上げる！

寝ている間に体温は約1℃低くなりますが、朝起きて朝ごはんを食べることで、体温は上がります。ところが、ご飯を食べずに学校に行くと、椅子に座ったとたんに、体温は下がりはじめ、給食の時間まで、中途半端に低い体温の状態になります。
朝ごはんをしっかり食べて体温を上げ、脳や体が活発に働けるようにしましょう。



○脳にはたらく米

脳の栄養になる糖質を、米が効果的に供給して、神経細胞(ニューロン)を活性化させることがわかってきました。パン食よりも米食は低GI食・低脂質食で脳の成長を助けます。
(東北大学加齢医学研究所所長 川島隆太氏)

○腎臓にはたらく米

米に含まれるタンパク質が、小腸で作られるホルモン(インクレチン)を活性化させて、膵臓に指令を送り、インスリンの分泌を促進することがわかってきました。そうして作られたインスリンが、血糖値の上昇を抑え、腎臓の負担が減り腎疾患の予防に役立つことが期待されています。
(新潟工科大学副学長 門脇基二氏)

○肝臓にはたらく米

米に含まれる成分が肝臓の遺伝子を活性化し、コレステロールから胆汁酸への代謝を促すことが明らかになってきました。さらに、胆汁酸がコレステロールとして再吸収されることを抑制し、肝臓および血液中のコレステロール値を下げる機能を持つことがわかってきました。
(東京農業大学応用生物科学部教授 山本祐司氏)

《今月の給食》

☆1年生リクエスト献立

- 10日(金): ナタデココぶどうゼリー
- 17日(金): キャベツとハムのソテー
- 21日(火): ユーリンチイ
- 24日(金): ABCマカロニスープ

☆8日(木)ねり丸キャベツ献立: キャベツのキッシュ風・ビーンズスープ

練馬区産のキャベツを使用した献立です。

お知らせ

今月の引き落とし日は、11月17日(金)です。
再引き落とし日は11月27日(月)です。
ご準備をお願いします。



～元気な体を作るごはん～

米の主な成分は炭水化物です。炭水化物はエネルギー(熱や力)になるもので、成長期にはとても大切な栄養素です。また、米に含まれているたんぱく質は、穀物の中でも質の良いものだといわれています。

☆ごはンは、腹持ちが良い

ご飯は粒でできているので、粉からできているパンやめん類よりも、体内でゆっくりと消化・吸収されていきます。だからご飯は、おなかがすきにくく、腹持ちが良い食べ物なのです。

ご飯は粒のまま食べるので、よく噛みます。よく噛むことで、脳や体に刺激を与え、体を目覚めさせます。

☆ごはンは、太りにくい食べ物

ご飯は、ゆっくり消化・吸収されるので、体に脂肪をためるホルモンの分泌が穏やかになります。つまり、ご飯は太りにくい食べ物といえるのです。



米穀安定機構: 米ネットより
高知大学名誉教授 針谷順子氏

～米の新発見～

○腸にはたらく米

小腸での消化・吸収に耐えた米のデンプン(レジスタントスターチ)が、大腸の隅々まで届くことがわかってきました。レジスタントスターチが大腸内で発酵し、有益な短鎖脂肪酸を作ったり、ビフィズス菌を助けることで、腸内環境を整えることが期待されています。
(岐阜大学応用生物科学部教授 早川享志氏)

○欲にはたらく米

米の油分に含まれる「ガンマ-オリザノール」が、動物性脂肪を食べたくなるような「脳内ストレス」を減らし、さらに「おいしさや幸福感を感じる力」をたかめることがわかってきました。動物性脂肪を求める欲求をダブルでブロックすることで、糖尿病や肥満症の予防や改善に役立つことが期待されています。
(琉球大学大学院 医学研究科 内分泌代謝・血液・膠原病内科学講座教授 益崎裕章氏)



先月使用した食材の主な産地

- 米…岩手(ひとめぼれ) ジャがいも…北海道
- 豚肉…北海道 鶏肉…岩手 鶏卵…青森
- ししゃも…ノルウェー・カナダ さば…ノルウエー
- さわら…韓国 いか…ペルー 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…埼玉 ねぎ…山形 りんご…長野
- みかん…愛媛 梨…栃木

10月実績	東京都、山梨県、岩手県、青森県、山形県、宮城県、北海道
11月予定	東京都、山梨県、岩手県、青森県、山形県、宮城県、北海道