

令和5年



12月献立表



練馬中学校

実施日	曜	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日あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	金	ご飯・牛乳・トマトシチュー カリカリワンタンサラダ 抹茶豆乳ゼリー	とり肉・あさり 豆乳	牛乳・アガー	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 キャベツ・もやし	米・じゃが芋 小麦粉・砂糖 ワントンの皮	米ぬか油 バター・油 ごま油	805	14.4	23.4	2.8
4	月	練馬スバゲティ(だし)・牛乳 キャベツとハムのソテー フルーツナタデココ	まぐろ缶・ハム	牛乳・寒天	小松菜	大根・キャベツ・コーン たまねぎ・ナタデココ みかん缶・桃缶 パイナップル缶	スバゲティ・砂糖	米ぬか油 オリーブ油	793	16.3	30.2	3.6
5	火	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・砂糖・片栗粉	米ぬか油・ごま油 白ごま	781	16.2	32.3	2.8
6	水	わかめご飯(大豆)・牛乳 ホキの磯マヨ焼き・ツナドレサラダ 野菜スープ	大豆・まぐろ缶 ウインナー・ホキ ベーコン	わかめご飯の素 牛乳 青のり	にんじん・小松菜 パセリ粉	たまねぎ キャベツ きゅうり	米・パン粉・砂糖	マヨネーズ 米ぬか油 ごま油	794	15.7	37.0	3.9
7	木	他人丼・牛乳・白玉だんご汁 果物	豚肉 かまぼこ・卵 とり肉・油揚げ	牛乳	にんじん・小松菜	たまねぎ 干しいたけ・白菜 ねぎ・果物	米・大麦・砂糖 こんにやく・片栗粉 白玉団子		752	17.2	24.1	4.1
8	金	ゆかりご飯・牛乳・厚焼き卵 切干大根の炒め物・豚汁(じゃが芋)	豆腐・はんぺん 卵・油揚げ・みそ かつお節・豚肉	牛乳	にんじん・水菜 さやいんげん	切干大根・ねぎ ごぼう・大根	米・砂糖 じゃが芋 こんにやく	白ごま 米ぬか油 ごま油	760	16.7	27.0	4.1
11	月	ブルコギ丼・牛乳 のりとツナのサラダ 生揚げの中華スープ	豚肉・とり肉 まぐろ缶 厚揚げ	牛乳・のり	にんじん にら・小松菜	たまねぎ・もやし えのきたけ・生姜 にんにく・大根・コーン 白菜	米・大麦 砂糖・片栗粉	米ぬか油・ごま油 白ごま	783	17.4	29.4	3.7
12	火	ツナピラフ・牛乳 ごまドレッシングサラダ・ポトフ 豆乳カフェオレゼリー	まぐろ缶・とり肉 ベーコン ウインナー・豆乳	牛乳・アガー	にんじん	たまねぎ・コーン グリーンピース・大根 きゅうり・にんにく キャベツ	米・砂糖 じゃが芋	オリーブ油 米ぬか油 ごま油・白ごま	824	14.7	33.9	3.5
13	水	麦ご飯・牛乳・ししゃものピリ辛焼き チャプチェ風・わかめと卵のスープ	豚ひき肉・豆腐 卵・とり肉	牛乳・わかめ ししゃも	にんじん・にら	生姜・にんにく キャベツ・もやし 干しいたけ えのきたけ・ねぎ	米・大麦 砂糖・春雨 片栗粉	米ぬか油・白ごま ごま油	752	17.1	29.6	3.3
14	木	ご飯・牛乳・鶏肉のみそ焼き 野菜チップス・かぼちゃのみそ汁	とり肉・みそ 豆腐	牛乳	にんじん かぼちゃ 小松菜	れんこん 大根・しめじ	米・砂糖 さつまいも じゃが芋	ごま油・油	778	16.3	28.9	2.5
15	金	ご飯・牛乳・パンブキンオムレツ のり和え・ソーセージと野菜のスープ	卵・ベーコン とり肉 ウインナー	牛乳・のり 生クリーム	かぼちゃ ほうれん草 にんじん・小松菜	たまねぎ・キャベツ マッシュルーム もやし・えのきたけ にんにく・セロリー	米・砂糖 じゃが芋	米ぬか油 ごま油	806	15.2	33.8	2.9
18	月	麦ご飯・牛乳・油淋鶏(1-リチ) 中華サラダ・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 もやし・きゅうり えのきたけ・たけのこ	米・大麦 片栗粉・砂糖 小麦粉・春雨	油・ごま油 米ぬか油・白ごま 白すりごま	786	17.8	26.0	3.8
19	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・ねぎ 生姜・干しいたけ たけのこ・にんにく たまねぎ・みかん缶・桃缶 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
20	水	米粉チキンカレー・牛乳・福神漬 わかめとツナのサラダ 元氣ヨーグルト	とり肉・レンズ豆 まぐろ缶	牛乳・わかめ ヨーグルト	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	826	14.6	26.7	3.1
21	木	ミルクパン・牛乳・ローストチキン ジャーマンポテト・クラムチャウダー	とり肉・ウインナー あさり	牛乳・生クリーム	パセリ粉 にんじん	ねぎ・生姜 たまねぎ マッシュルーム	ミルクパン・砂糖 じゃが芋・小麦粉	米ぬか油 オリーブ油 バター	824	19.2	36.9	3.8
22	金	ガーリックライス・ジョア ポテトチャウダー シュトーレン(ドイツ)	まぐろ缶・とり肉 いんげん豆 卵・おから	ジョア・牛乳	にんじん パセリ粉	にんにく・たまねぎ マッシュルーム レーズン	米・じゃが芋 片栗粉・砂糖 小麦粉・粉糖	オリーブ油 米ぬか油・バター マーガリン	824	14.6	19.7	2.4

※ 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16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	791	16.2	29.3	3.4	368	113	3.8	237	0.33	0.53	17	8.3
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、りんごの予定です。

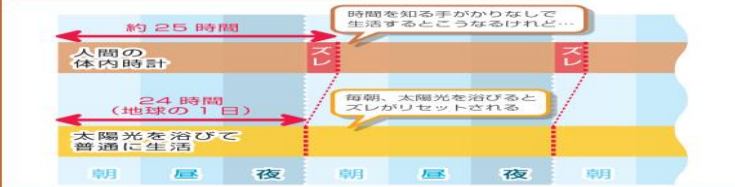
元気は早寝・早起き・朝ごはんから！

～早起きて大事なの？～

長い休みの間に夜更かしの習慣がついてしまうと、体内時計が狂ってしまいます。早起きをして朝の太陽の光を体に浴びると、体内時計が狂うことなく、そのリズムを保つことができる仕組みになっています。

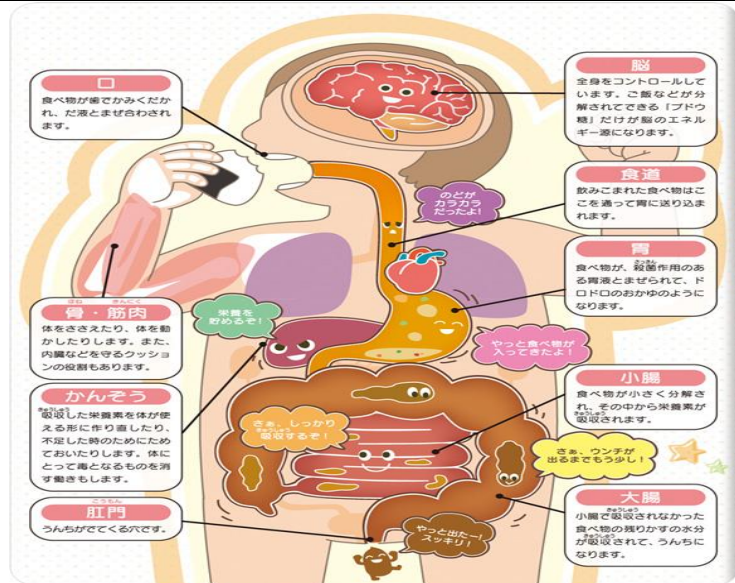
また、朝の光を浴びると、脳でセロトニンという物質がたくさん分泌されます。セロトニンには、気持ちを穏やかにする作用があるとされています。朝の太陽の光は、体内時計をリセットし、気持ちのよい1日をスタートさせるスイッチです。

太陽の光を浴びて「体内時計」をリセット！



～朝ごはんを食べると体はどうなるの？～

口から入った食べ物は、肛門へと続く長い管(消化管)を通りながら小さく分解(消化)されます。必要な栄養素は取りこまれて(吸収)、体を作ったり、体を動かすエネルギーになったりしますが、吸収されなかった残りかすは、便になって外に出されます。



《今月の給食》

★4日(月)練馬大根献立:練馬スパゲティ(だし)

練馬区産の練馬大根を使用した献立です。「練馬スパゲティ」は、練馬区学校給食の名物献立です。

★22日(金)クリスマス献立:シュトーレン(ドイツ)

少し早いクリスマス献立を用意しました。シュトーレンはドイツの伝統的なクリスマスのお菓子です。今年も給食室で1つずつ丁寧に焼き上げていきます。

お知らせ

今月の引き落とし日は、
12月18日(月)です。
再引き落とし日は
12月27日(水)です。



～朝ご飯を食べないと？～

＜朝ごはんは元気に1日を過ごすための準備＞

朝ごはんには1日元気に活動するための準備をする役割があります。しっかりと朝ごはんを食べることで、寝ている間に下がった体温が上がリ、元気な1日を過ごすための準備が整うのです。また、私たちの体は、寝ている間もエネルギーを使っているため、朝の体はエネルギー不足の状態になっています。そのため、寝ている間に使われたエネルギーと、午前中の活動に必要なエネルギーを、朝ごはんでは補う必要があります。

＜朝ごはんを食べると学力も運動能力も上がる！＞

朝ごはんを食べるかどうかで、勉強や運動にも差が出てくるのが国の調査(文部科学省:平成22年度 全国学力・学習状況調査)でもわかっています。朝ごはんを食べることにより、脳や体にエネルギーが補給され、集中力がアップします。

～忙しい朝は、朝ご飯にひと工夫だけしてみましょう～

もしも朝ごはんをしっかりと食べるのが難しければ、今の朝ごはんに一工夫して、少しでも理想的な朝ごはんに近づけるようにしましょう。朝ごはんを食べていなければ、何かを食べるようにする。それができるようにしたら、もう一品足してみる。というように、少しずつ朝ごはんをレベルアップしていきます。また、朝ごはんをしっかりと食べる時間を作れるように、早寝・早起きを心掛けましょう。



公益財団法人ダノン健康栄養健康財団:

「ごはんだもん!げんきだもん!」より引用



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...青森・北海道・茨城 鶏肉...岩手・宮崎
- ししゃも...ノルウェー さば...ノルウェー
- 鮭...北海道・宮城 いか...ペルー 鶏卵...青森
- 玉ネギ...北海道 大根...千葉 ごぼう...青森
- 小松菜...埼玉 ねぎ...山形・茨城 キャベツ...練馬区
- にんじん...北海道・千葉 みかん...愛媛

10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
12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