



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				
1	木	ご飯・牛乳・にんじんチーズオムレツ オニオンﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞｻﾗﾀﾞ ｲﾀﾘｱﾝｽｰﾌﾟ	卵・ベーコン とり肉	牛乳・生クリーム チーズ	にんじん・小松菜 赤ピーマン	たまねぎ・キャベツ コーン	米・砂糖・パン粉	米ぬか油	772	16.7	33.0	2.3
2	金	キムチチャーハン・牛乳 カリカリワンタンサラダ 中華コーンスープ・福豆	豚肉・ハム・卵 大豆	牛乳	にんじん	ねぎ・キムチ コーン・キャベツ もやし・たまねぎ	米・砂糖 ワンタンの皮 片栗粉	米ぬか油・ごま油 白ごま・油	826	15.2	26.5	3.6
5	月	ビーンズドライカレー・牛乳・福神漬 ｲﾀﾘｱﾝｻﾗﾀﾞ 桃の豆乳杏仁ゼリー	とり肉・大豆 レンズ豆 ベーコン・豆乳	牛乳・寒天	にんじん・ピーマン ブロッコリー	にんにく・生姜 たまねぎ・レーズン 福神漬・キャベツ・桃缶	米・小麦粉・砂糖	バター・米ぬか油 オリーブ油	816	14.8	23.9	3.6
6	火	ごまきな粉揚げパン・牛乳・ポトフ のりとツナのサラダ オレンジゼリー（人参）	きな粉・まぐろ缶 ベーコン・とり肉 ウインナー	牛乳・のり・アガー	にんじん・小松菜	にんにく・キャベツ たまねぎ・大根・コーン オレンジジュース	コッペパン・砂糖 じゃが芋	油・白すりごま 米ぬか油・ごま油 白ごま	791	15.2	41.6	3.6
7	水	ご飯・牛乳・鶏のトマトパン粉焼き コーンポテト・野菜スープ	とり肉・ウインナー ベーコン	牛乳・チーズ	トマト缶・パセリ粉 にんじん	にんにく・たまねぎ コーン・キャベツ	米・砂糖・パン粉 じゃが芋	オリーブ油・バター	773	18.5	28.8	2.9
8	木	中華ごこわ・牛乳・ポテトとツナのソテー わかめスープ（えのき） パンブキンプリン	とり肉・まぐろ缶 豆腐	牛乳・わかめ・寒天 生クリーム	にんじん・パセリ粉 かぼちゃ	たけのこ・えのきたけ 干しいたけ・ねぎ グリンピース・コーン	もち米・米・砂糖 じゃが芋	ごま油・米ぬか油 バター・白ごま	788	15.3	30.5	3.5
9	金	ご飯・牛乳・鯖のみそ煮・呉汁 果物	さば・みそ・大豆 とり肉・油揚げ	牛乳	にんじん	生姜・ねぎ・大根 果物	米・砂糖 こんにゃく		763	18.9	29.5	3.6
13	火	カレーうどん（リウ） 牛乳・ポパイソテー 果物	豚肉・かまぼこ 油揚げ・まぐろ缶 うずら卵	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ・ねぎ・キャベツ にんにく・コーン 果物	うどん・じゃが芋 砂糖 小麦粉・片栗粉	米ぬか油	749	17.8	32.0	2.6
14	水	チキンパエリア・牛乳 いんげん豆と野菜のスープ ガトーショコラ（粉糖）	とり肉・いんげん 豆・卵	牛乳	にんじん・小松菜 トマトピューレ ピーマン・赤ピーマン	にんにく・たまねぎ 生姜・セロリー キャベツ	米・チョコレート グラニュー糖 小麦粉・粉糖	オリーブ油 米ぬか油 バター	812	14.9	32.3	2.5
15	木	五穀ご飯・牛乳 キャベツとハムのソテー 鶏汁（じゃが芋）・ほうれん草ケーキ	小豆・ハム・とり肉 豆腐・みそ・卵	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ・たまねぎ コーン・ごぼう 大根・ねぎ	米・大麦・きび・あわ こんにゃく・じゃが芋 小麦粉・砂糖	米ぬか油・バター	777	15.5	25.1	3.1
16	金	麦ご飯・牛乳・鶏のから揚げ ごまドレッシングサラダ 貝だくさんみそ汁	とり肉・豆腐・みそ	牛乳	にんじん	生姜・大根・ねぎ きゅうり・ごぼう	米・大麦・片栗粉 小麦粉・砂糖 じゃが芋・こんにゃく	油・ごま油・白ごま	806	16.6	28.3	3.0
19	月	わかめご飯(大豆)・牛乳 鮭のバターしょうゆ焼き 切干大根の炒め物・根菜のみそ汁	大豆・鮭・油揚げ かつお節・みそ	わかめご飯の素 牛乳	にんじん さやいんげん	切干大根・れんこん ごぼう・大根・ねぎ	米・砂糖・じゃが芋	バター・ごま油 白ごま	773	19.0	25.6	3.7
20	火	ウインナーライス・牛乳・鶏の西京焼き ABCマカロニスープ 果物	ウインナー・とり肉 みそ・ベーコン	牛乳	ピーマン・にんじん	にんにく・たまねぎ キャベツ・果物	米・砂糖・マカロニ じゃが芋	米ぬか油	788	18.0	28.3	3.1
21	水	黒砂糖パン・牛乳・ビーフシチュー 梅ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞｻﾗﾀﾞ(ｷﾏﾁ)	牛肉・かつお節	牛乳・生クリーム	にんじん トマトピューレ	にんにく・生姜 たまねぎ・キャベツ きゅうり・練り梅	黒砂糖パン じゃが芋 小麦粉・砂糖	米ぬか油・バター ごま油	829	14.8	33.8	3.6
22	木	麦ご飯・牛乳・のりの佃煮・肉じゃが キャベツのじゃご炒め	豚肉	牛乳・のり ちりめんじゃこ	にんじん・小松菜 さやいんげん	干しいたけ たまねぎ・キャベツ コーン	米・大麦・砂糖 じゃが芋 こんにゃく	米ぬか油	756	16.2	20.7	3.4
26	月	学年末考査のため、給食はありません。										
27	火	子ぎつねごはん・牛乳 わかめとツナのサラダ・いもっこ汁 抹茶豆乳ゼリー	鶏ひき肉・油揚げ まぐろ缶・とり肉 豆腐・豆乳	牛乳・わかめ アガー	にんじん・小松菜 さやいんげん	大根・コーン ごぼう・ねぎ	米・砂糖・里芋	米ぬか油・ごま油 白ごま	775	15.7	32.2	3.2
28	水	マーボー丼・牛乳・中華サラダ 果物	鶏ひき肉・みそ 豆腐	牛乳	にんじん・にら	生姜・にんにく・もやし 干しいたけ・たまねぎ ねぎ・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	760	16.7	28.9	3.5
29	木	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・桃ゼリー	とり肉・厚揚げ 豚肉・みそ	牛乳・アガー	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 桃ジュース	米ぬか油・ごま油 白ごま	826	15.4	30.5	2.8

※ 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	788	16.4	29.5	3.2	370	119	3.3	260	0.34	0.51	21	8.4
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、いちご、ぼんかん、いよかん、デコボンの予定です。



ビタミンDを知って上手に補給しよう!

ヒトにとって「必要な栄養素」とは炭水化物、脂質、たんぱく質に加えてビタミン、ミネラル、食物繊維です。今回は近年注目されている「ビタミンD」について紹介します。

Vitamin

ビタミンってなに?

Vitamin

ビタミンは、からだの機能を正しく保つために必要な栄養素です。体内ではほとんど合成されないため、必要な量のビタミンを食べ物からとる必要があります。ビタミンは全部で13種類あり、その特徴から大きく2つに分けられます。

1) 脂溶性ビタミン

水に溶けにくく脂に溶けやすいという特徴を持つビタミンです。主に脂肪組織や肝臓に貯蔵され、とりすぎると過剰症をおこす恐れがあります。ビタミンA、D、E、Kがこれに当てはまります。

2) 水溶性ビタミン

水に溶けやすいという特徴を持つため、水溶性ビタミンを含む食材を茹でたり洗ったりすると水と一緒に流れ出てしまいます(すべて流れ出るわけではありません)。体内では血液や体液に溶け込んでおり、余分なものは尿とともに排出されるため、とりすぎの心配は少ないとされています。ビタミンB群(B1、B2、B6、B12、ナイアシン、パントテン酸、葉酸、ビオチン)、Cがこれに当てはまります。



ビタミンDの働きとは

ビタミンDには大きく以下の2つの働きがあります。

- ・小腸や腎臓からのカルシウム・リンの吸収を助ける
- ・骨へのカルシウムの沈着を助ける(骨形成)

また、近年でビタミンDは免疫力の維持や心の健康にも大きく関わっているのではないかとされています。

現代人はビタミンDは不足している?

ビタミンDはカルシウムとも密接な関係があるため、不足することで子ども、大人も、骨が十分に固まらず、骨の変形や痛みが起こる病気の原因となります。ビタミンDは皮膚に紫外線が当たることによって体内で作られるため、太陽の光を浴びることによってビタミンDを補うことができます。ビタミンDの1日あたりの摂取量の目安は成人(18歳~74歳)で男女ともに8.5µg(マイクログラム)です。しかし、1日あたりの平均的なビタミンDの摂取量は70歳未満では男女ともに8µgを下回っているというのが現状です。20~40代ではさらに低く、6µgほどとなっています。

ビタミンDが不足しやすい生活習慣チェック

- 日焼け止めの使用やUVカット素材の衣類の着用など、一年中紫外線対策が欠かせない
- 日中はほとんど室内で過ごす
- 昼夜逆転の生活をしている
- きのご類が苦手である
- 肉が好きで魚はあまり食べない
- 青魚が苦手である

前半の3項目は、日光を浴びる(直接肌にあたる)機会があるかのチェック、後半の3項目は、ビタミンDを食事から補うことができているかどうかのチェックです。

※紫外線に当たりすぎると、皮膚や目に悪影響を及ぼします。日光浴は、両手の甲くらいの面積が15分間日光にあたる程度、または日陰で30分間くらい過ごす程度で、食品からのビタミンDとあわせて十分なビタミンDが供給されると考えられています。特に、夏季は熱中症にもご注意ください。



《今月の給食》

<p>2日(金) 節分: 福豆 小袋入りの節分豆です。</p>
<p>14日(水) 受験1週間前応援献立: チキンパエリア・ガトーショコラ</p> <p>☆パエリアは「フライパン」という意味です。「フライ」は揚げる、「パン」は英語で「すべての」という接頭語から、全ての3年生の運氣が上がりますようにという願いを込めています。 ☆ガトーショコラはチョコレートを使用しています。カカオ製品には、脳血流量を増加させる効果があり、脳血流量の増加は、認知機能テストのスコア上昇につながるという科学的な報告もあります。チョコレートは学力の向上とストレスの軽減が期待されます。</p>
<p>20日(火) 受験応援献立: ウィンナーライス・鶏の西京焼き・いよかん</p> <p>☆ウィンナーライス: 合格を勝ち取る(Win)という意味です。 ☆鶏の西京焼き: 最強の運がきますようにという願いを込めています。 ☆いよかん: いい予感という意味です。</p>



引き続き、給食時の衛生管理を、
よろしくお祈いします。



ビタミンDは外からも中からも補える!

外側からの対策 - 太陽の光を浴びよう

ビタミンDは、季節や地域などによって日照時間は異なります。ある研究によると、一定量のビタミンDが体内で作られるために必要な「日光に当たる時間」は、7月とくらべて12月では非常に長く、また、その時間は地域によっても大きな差があることが報告されています。

内側からの対策 - 食事で補おう!

「日光を浴びる時間がなかなか取れない」「紫外線を浴びたくない」という方ははじめ、日照時間の短い冬などには特に、ビタミンDを食事から十分にとるようにします。ビタミンDは構造の違いからビタミンD3とD2に分けられますが、体内ではどちらも同じように代謝されます。

●ビタミンD3

主に動物性の食品(鮭、いわし、まぐろ、カツオ、さんま、しらす、チーズなど)に多く含まれます。最近ではビタミンDを強化した牛乳などもあります。

●ビタミンD2

きのご類(椎茸、まいたけ、しめじ、エリンギなど)に多く含まれます。きのご類は紫外線に当てることでビタミンDが増えるため、使う前に15~30分ほど太陽の光に当ててから使うことをおすすめします。また、椎茸の中でも「干し椎茸」は、乾燥方法の違いによりビタミンDの量が異なります。「天日干し」「天日乾燥」など、太陽の光で乾燥させたものを選ぶとより効率よくビタミンDをとることができます。

なお、ビタミンDは脂溶性ビタミンであり、とり過ぎると健康に悪影響を及ぼすことがあります。特にサプリメントなどを利用する場合には、とり過ぎには注意が必要です。

公益財団法人ダノン健康栄養財団:
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) じゃがいも…鹿児島
豚肉…北海道・茨城 鶏肉…岩手 鶏卵…青森
ししゃも…ノルウェー ホキ…ニュージーランド
鮭…北海道・宮城 キャベツ…練馬区
大根…練馬区 玉ネギ…北海道 にんじん…千葉
小松菜…埼玉 きゅうり…宮崎 ねぎ…栃木
みかん…静岡 デコポン…熊本 いちご…静岡



1月実績	東京都、群馬県、山梨県、青森県、山形県、北海道
2月予定	東京都、群馬県、山梨県、青森県、山形県、北海道