

令和6年



3月献立表



練馬中学校

実施日		主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量					
日	曜	献立名 ★印は3年生のリクエスト献立です。	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		エネルギー (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	ナンピザトースト・牛乳 カラフルサラダ・ポトフ	ベーコン・まぐろ缶 とり肉・ウインナー	チーズ・牛乳	ピーマン トマトピューレ ブロッコリー 赤ピーマン・にんじん	たまねぎ・にんにく マッシュルーム キャベツ 黄ピーマン	ナン・砂糖 じゃが芋	米ぬか油	767	18.4	46.3	4.1	
4	月	回鍋肉丼・牛乳 小松菜とハムのソテー スイートポテト	豚肉・みそ ハム・卵	牛乳・生クリーム	にんじん・ピーマン 小松菜	にんにく・生姜 干しいたけ キャベツ・ねぎ	米・砂糖・片栗粉 さつま芋	米ぬか油・ごま油 バター	832	14.6	26.2	2.4	
5	火	ご飯・牛乳・鶏肉のみそ焼き ★野菜チャッス ソーセージと野菜のスープ	とり肉・みそ ウインナー	牛乳	にんじん・小松菜	れんこん・にんにく セロリー・たまねぎ キャベツ	米・砂糖 さつま芋 じゃが芋	ごま油・油 米ぬか油	810	15.4	31.9	2.8	
6	水	ご飯・牛乳・鶏肉のBBQソース 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・わかめ	小松菜・にんじん	生姜・ねぎ にんにく・りんご 大根・コーン たまねぎ・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	815	17.1	27.6	2.9	
7	木	キムチチャーハン・牛乳・中華サラダ 中華コンスープ・お菓子な目玉焼き	豚肉・ハム・卵	牛乳・寒天	にんじん	ねぎ・キムチ もやし きゅうり・たまねぎ コーン・桃缶	米・砂糖 春雨・片栗粉	米ぬか油・ごま油 白ごま 白すりごま	860	14.4	25.5	4.4	
8	金	ご飯・牛乳・肉じゃが キャベツのじゃご炒め 豆乳カフェオレゼリー	牛肉・豆乳	牛乳 ちりめんじゃこ アガー	にんじん さやいんげん 小松菜	たまねぎ・キャベツ コーン	米・じゃが芋 こんにゃく・砂糖	米ぬか油	823	14.6	25.7	2.9	
11	月	子ぎつねごはん・牛乳・チャプチェ風 貝だくさんみそ汁 ナタデココぶどうゼリー	鶏ひき肉・油揚げ 豚ひき肉 豆腐・みそ	牛乳・アガー	にんじん・にら さやいんげん	にんにく・生姜・もやし キャベツ・大根・ねぎ ごぼう・ナタデココ缶 ぶどうジュース	米・砂糖・春雨 じゃが芋 こんにゃく	米ぬか油・白ごま ごま油	809	14.8	28.4	3.7	
12	火	ご飯・牛乳・油淋鶏(1-リリイ) 和風サラダ・いもっこ汁	とり肉・油揚げ 豆腐	牛乳・のり	にんじん・小松菜	生姜・にんにく キャベツ・きゅうり 大根・ごぼう・ねぎ	米・片栗粉 小麦粉 砂糖・里芋	油・ごま油 米ぬか油	760	18.2	26.3	3.1	
13	水	麦ご飯・牛乳 いかと大豆のかりんとがらめ ★もやしのごまだれサラダ・果物	いか・大豆・豚肉 みそ	牛乳	にんじん	生姜・もやし きゅうり・ねぎ にんにく・果物	米・大麦 でん粉・砂糖	油・米ぬか油 ごま油・白ごま	807	16.1	29.1	1.6	
14	木	★ジャージャー種(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 干しいたけ・にんにく たけのこ・ねぎ・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	
15	金	卒業お祝い献立 赤飯・牛乳・鶏肉の香味焼き のりとツナのサラダ・紅白すまし汁	ささげ・とり肉 まぐろ缶・豆腐 はんぺん・なると	牛乳・のり	小松菜・にんじん	生姜・にんにく 大根・コーン えのきたけ・ねぎ	もち米・米 砂糖・焼きふ	黒ごま・ごま油 米ぬか油・白ごま	766	20.0	24.2	4.1	
18	月	米粉子キンカレー・牛乳・福神漬 のり和え・抹茶の豆乳ゼリー	とり肉 レンズ豆・豆乳	牛乳・のり・寒天	にんじん ほうれん草	生姜・にんにく たまねぎ・福神漬 もやし・えのきたけ	米・じゃが芋・砂糖 米粉	米ぬか油・ごま油	829	13.3	23.1	3.0	
19	火	卒業式のため、給食はありません。						 					
21	木	練馬スパゲッティ(だし)・牛乳 キャベツとベーコンのソテー パンプキンプリン	まぐろ缶・ベーコン	牛乳・寒天 生クリーム	小松菜・にんじん かぼちゃ	大根・キャベツ	スパゲティ・砂糖	米ぬか油 オリーブ油	824	15.8	36.4	3.6	
22	金	和肉トイスクリーム・シリア スパイシーチキン・青のりポテト	とり肉・ハム	牛乳・シリア 青のり	にんじん・パセリ粉	にんにく・たまねぎ マッシュルーム セロリー	米・小麦粉 じゃが芋	バター・米ぬか油 マーガリン	774	15.5	24.8	3.3	

※ 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14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	803	16.0	28.9	3.2	349	111	3.0	241	0.35	0.51	21	8.2
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、はるみの予定です。



私たちの生活と食事のかかわり

しっかりした体を作り、体が持つ本来の力をぐんぐん発揮させるためには、毎日の食事がとても大切です。朝・昼・夕の三度の食事やおやつの摂り方は、それぞれの生活のリズムによって少しずつ違います。自分の生活と食べ物との関わりを見つめ直して、元気で健やかな毎日を過ごしましょう。

おやつの工夫

～食事やおやつの摂り方は、ひとつではありません～

規則正しく食べることが大切です

元気な毎日を過ごすためには、食事のバランスを考えるのはもちろんのこと、朝、昼、夕と規則正しく食べることがとても大切です。夕食の時間が不規則になりがちな人は、おやつでそのバランスをとりましょう。学校から帰った後は友だちと約束して遊んだり、家で読書や宿題をするという人も一方で、塾に行ったり、習い事に通ったり、スポーツをがんばっている人も多いのではないのでしょうか。ふだん、自分がどんなふうに一日を過ごしているかを考えてみましょう。生活パターンによって、食事やおやつのとり方に工夫が必要です。

放課後の過ごし方、自分の場合はどうかな？

<p>夕食の時間は それほど 遅くなりません</p>	<p>おやつは軽めに、楽しむ程度にしましょう。お菓子やジュースは200kcal(キロカロリー)以内にとどめましょう。あまりたくさんのおやつを食べると、夕食のとき、必要な栄養素をとることができなくなってしまいます。</p>
<p>塾や習い事で 夕食の時間が 遅くなります</p>	<p>軽い食事と考えて、出かける前におにぎりや野菜スープなどをとるといいでしょう。夕食までの空腹感をやわらげ、家に帰ってから食べ過ぎるのを防いでくれます。夜食は脂肪(しぼう)としてからだにたまりやすいだけでなく、翌朝も食欲がなくなってしまいますから脂肪が少なく消化の良いもの、軽めの食事にしましょう。</p>
<p>スポーツを がんばっています</p>	<p>バランスのよい食事には、からだをつくる栄養素がそろっています。また、運動量の多い子どもは少ない子どもよりエネルギーを必要としているので、主食のごはんをはじめ、しっかり食べましょう。スポーツの上達には、練習はもちろんのこと、食事によるからだづくりがとても大事。おやつもお菓子ばかりに目を向けず、足りない栄養を補うように、果物や牛乳・乳製品を積極的にとりましょう。</p>

～おやつの意味を知りましょう～

おやつは何のために食べるの？

食事と食事の間隔は、4～5時間が理想的ですが、私たちの生活では、昼食と夕食の間が6～7時間くらい開いてしまうことがあります。このような時は、軽目のおやつを摂ることをお勧めします。おやつは“間食”といって、その名のとおり食事と食事の間にとるものです。上手におやつを摂ることで、夜遅くに食べすぎるのを防ぐという働きがあります。

一方、おやつは量やエネルギーが多すぎると、夕食がきちんと食べられなくなってしまいます。かえって夜遅くにお腹がすいて「つい夜食を食べちゃった…」ということになれば、翌朝の食欲にも影響します。整っていた生活のリズムも乱れてしまいます。どんなものを、どんなふうに食べればよいかを知って、おやつを楽しみましょう。

おやつの食べ過ぎに注意して！

おやつは必ずしもお菓子とは限りません。お菓子は生活の中の楽しみの部分ですが、思った以上にエネルギーの高いものが多いので気をつけましょう。大切なのは食べ過ぎないことと、時間を決めて食べることです。食事のリズムやバランスをくずさないよう気をつけて、一日200kcal以内を目安にします。お菓子や飲み物には、エネルギーが書かれたものが多いので、表示を見て、食べ過ぎていないかチェックしましょう。

塾や習い事で夕食の時間が遅くなってしまいそうなときは、お菓子よりも、食事の代わりになるおにぎりや野菜スープなどで、上手に栄養を摂るといいでしょう。

また、お菓子ではなく、果物を取り入れたり、ヨーグルトやチーズなどの乳製品もお勧めです。

200 kcal(キロカロリー)の目安

アイスクリーム 小1個	板チョコレート 約1/2枚	だんご焼き 1個
ポテトチップス 約1/2袋	せんべい 3～4枚	ショートケーキ 約1/2個

【参考】 果物50kcal(キロカロリー)の目安

もも1個	みかん 1個	りんご半分	なし半分	ぶどう 半房	かき 1個

農林水産省：
「子どもの食育」より引用

《今月の給食》

3年生リクエスト献立

- 5日(火) 野菜チップス
- 6日(水) ABCマカロニスープ
- 13日(水) もやしのごまだれサラダ
- 14日(木) ジャーチャー麺

3年生卒業お祝い献立

- 15日(金) 赤飯・鶏肉の香味焼き
のりとツナのサラダ・紅白すまし汁

3年生の卒業を祝い、最後の給食は、おめでたいお赤飯と紅白はんぺんのすまし汁です。鶏肉の香味焼きとのりとツナのサラダは3年生に人気のある献立です。



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…長崎 |
| 豚肉…青森 | 鶏肉…岩手 |
| 鶏卵…青森 | |
| さば…ノルウェー | 鮭…北海道・宮城 |
| 大根…練馬区 | キャベツ…練馬区 |
| 小松菜…埼玉 | 玉ネギ…北海道 |
| ねぎ…栃木 | にんじん…千葉 |
| ぼんかん…愛媛 | いちご…静岡 |
| いよかん…愛媛 | デコポン…熊本 |



1月 実績	東京都、群馬県、山梨県、青森県、岩手県、秋田県、宮城県、山形県、北海道
3月 予定	東京都、群馬県、山梨県、青森県、岩手県、秋田県、宮城県、山形県、北海道