

令和6年



5月献立表



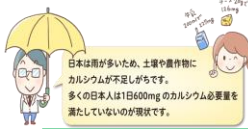
練馬中学校

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		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	水	赤飯・牛乳・スパイシーチキン キャベツともやしのごま炒め・沢煮焼	ささげ・とり肉	牛乳	にんじん・水菜	たまねぎ・にんにく・大根 セロリ・キャベツ もやし・干しいたけ たけのこ・えのきたけ	もち米・米	黒ごま ごま油 白ごま	749	18.2	26.7	3.8
2	木	ご飯・牛乳・ししゃものピリ辛焼き チャプチェ風・呉汁	豚ひき肉・大豆 とり肉 油揚げ・みそ	牛乳・ししゃも	にんじん・にら	生姜・にんにく キャベツ・もやし 大根・ねぎ	米・砂糖・春雨 こんにゃく	米ぬか油・白ごま ごま油	765	17.0	29.9	3.6
7	火	豚キムチ丼・牛乳・中華サラダ 大根とわかめスープ	豚肉・とり肉 豆腐	牛乳・わかめ	にんじん・にら	生姜・にんにく キムチ・たまねぎ もやし・ねぎ・きゅうり 干しいたけ 大根	米・砂糖 片栗粉・春雨	ごま油・米ぬか油 白すりごま 白ごま	759	16.2	25.5	3.8
8	水	ジャージャー麺(甜面醬)・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・たまねぎ・みかん缶 パイナップル缶・桃缶	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
9	木	麦ご飯・牛乳・ホキの磯マヨ焼き オニオンドリッパサラダ 具だくさんみそ汁	ホキ・豆腐 みそ	牛乳・青のり	にんじん 小松菜 赤ピーマン	たまねぎ・キャベツ コーン・ごぼう 大根・ねぎ	米・大麦・パン粉 砂糖・じゃが芋 こんにゃく	マヨネーズ 米ぬか油	801	15.2	32.0	3.2
10	金	ご飯・牛乳・じゃがいものそぼろ煮 生揚げの辛味炒め 桃の豆乳杏仁ゼリー	鶏ひき肉 厚揚げ・豆乳	牛乳・寒天	にんじん さやいんげん 小松菜	生姜・たまねぎ 干しいたけ キャベツ・桃缶	米・じゃが芋 しらたき 砂糖・片栗粉	米ぬか油 白ごま	823	14.6	23.0	2.8
13	月	ご飯・牛乳・肉じゃが 鶏肉と厚揚げのみそ炒め アセロラゼリー	豚肉・とり肉 厚揚げ みそ	牛乳・アガー	にんじん さやいんげん 小松菜	たまねぎ・生姜 キャベツ・ねぎ	米・じゃが芋 こんにゃく・砂糖 片栗粉 アセロラジュース	米ぬか油	802	15.0	21.0	3.2
14	火	子ぎつねごはん・牛乳 ポテとツナのソテー わかめスープ	鶏ひき肉・油揚げ まくる缶・とり肉 豆腐	牛乳・わかめ	にんじん さやいんげん パセリ粉	コーン 干しいたけ たけのこ・ねぎ	米・砂糖 じゃが芋	米ぬか油 オリーブ油 ごま油	748	16.1	32.4	3.3
15	水	ご飯・牛乳・鶏肉の一味焼き もやしとわかめのしょうゆ和え ごま入りみそ汁	とり肉 豆腐・みそ	牛乳・わかめ	小松菜 にんじん	生姜・ねぎ にんにく もやし・大根	米・砂糖 じゃが芋 こんにゃく	ごま油・米ぬか油 白ごま(ねり) 白ごま	780	17.6	32.0	3.5
16	木	ココア揚げパン・牛乳・トマトシチュー のりとツナのサラダ	とり肉 まくる缶	牛乳・のり	にんじん トマトピューレ トマト缶・小松菜	生姜・にんにく たまねぎ・セロリ 大根・コーン	コッペパン・砂糖 じゃが芋・小麦粉	油・米ぬか油 バター ごま油・白ごま	757	15.9	39.1	3.4
17	金	麦ご飯・牛乳・鶏肉のみそ焼き キャベツとあさり炒め・いもっこ汁	とり肉 みそ・あさり 油揚げ・豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ・コーン ごぼう・大根・ねぎ	米・大麦 砂糖・里芋	ごま油・米ぬか油	769	17.8	30.1	2.5
18	土	米粉チキンカレー・ジョア・冷凍パイ 抹茶豆乳ゼリー	とり肉 レンズ豆・豆乳	ジョア・アガー	にんじん	生姜・にんにく たまねぎ 冷凍パイ	米・じゃが芋 砂糖 米粉	米ぬか油	817	10.6	21.4	1.8
20	月	運動会の振替休日のため、給食はありません。										
21	火	黒砂糖パン・牛乳・コーンシチュー キャベツとハムのソテー	とり肉・ハム	牛乳・生クリーム チーズ	にんじん	たまねぎ・コーン キャベツ	黒砂糖パン じゃが芋 小麦粉	米ぬか油 バター	824	15.0	35.2	3.6
22	水	マーボー丼・ジョア・白滝ピリ辛炒め 冷凍みかん	鶏ひき肉 みそ・豆腐 油揚げ	ジョア	にんじん・にら	生姜・にんにく たまねぎ・ねぎ 干しいたけ えのきたけ・冷凍みかん	米・砂糖 片栗粉 しらたき	米ぬか油 ごま油 白ごま	773	15.6	21.9	3.7
23	木	鶏丼・牛乳・ひじきと枝豆の炒り煮 みそけんちん汁	とり肉 油揚げ・豆腐 みそ	牛乳・ひじき	にんじん	生姜・たまねぎ たけのこ・枝豆 大根・ねぎ・ごぼう	米・砂糖 片栗粉・しらたき 里芋・こんにゃく	米ぬか油	764	17.9	22.7	3.7
24	金	中華おこわ・牛乳・切干大根の炒め物 豆腐だんご汁	焼き豚・油揚げ かつお節 豆腐・とり肉	牛乳	にんじん さやいんげん	たけのこ 干しいたけ グリーンピース 切干大根・白菜・ねぎ	もち米・米・砂糖 白玉粉	ごま油・白ごま	757	15.9	25.7	3.8
27	月	豆入りミートソースパグティ・牛乳 グリーンサラダ・果物	鶏ひき肉・大豆	チーズ・牛乳	にんじん トマトピューレ	にんにく・生姜・たまねぎ マッシュルーム キャベツ・きゅうり コーン・果物	スパゲティ 砂糖	オリーブ油 米ぬか油	761	17.0	32.0	2.7
28	火	麦ご飯・牛乳・鶏肉のBBQソース カリカリワントンサラダ 小松菜ともやしのスープ	とり肉・油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	生姜・ねぎ・にんにく りんご・キャベツ もやし・干しいたけ	米・大麦・砂糖 ワントンの皮 片栗粉・春雨	米ぬか油 油・ごま油	821	16.3	30.1	3.3
29	水	ビーンズドライカレー・牛乳・福神漬 ジャーマンポテト	鶏ひき肉・大豆 レンズ豆 ウインナー	牛乳	にんじん ピーマン パセリ粉	にんにく・生姜 たまねぎ・レーズン 福神漬	米・小麦粉 じゃが芋	オリーブ油 米ぬか油	815	14.7	26.7	3.3
30	木	ご飯・牛乳・鶏肉の香味焼き じゃが芋のみそがらめ えのきたけのみそ汁	とり肉 みそ・豆腐	牛乳・わかめ	にんじん	生姜・にんにく ねぎ えのきたけ	米・砂糖 じゃが芋	ごま油・油	814	15.8	29.6	3.8
31	金	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 白ごま(ねり)	779	16.1	32.2	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21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	783	15.9	28.5	3.3	356	120	3.4	232	0.32	0.48	18	8.8
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

* 果物は甘夏の予定です。



牛乳は優れた食品です

カルシウムは日本人が不足している栄養素

カルシウムは日本人に最も不足している栄養素です。また、吸収されにくい代表的な元素でもあり、日ごろからの積極的な摂取が大切です。

小学生男子であれば600~700mg/日が必要で、中学生であれば800~1,000mg/日が必要です。また、20代の男性では約800mg/日、70歳以上では約700mg/日が必要であることもわかります。

一方、どの年齢層でも女性ではこれより量的には少なくなりますが、これらの基準を超えている方は少ないことが推定されています。日本人は慢性的なカルシウム不足であり、日ごろから注意が必要です。

カルシウムの食事摂取基準 (mg/日)

年齢等	男性	女性
0~5(月)	200	200
6~11(月)	250	250
1~2(歳)	450	400
3~5(歳)	600	550
6~7(歳)	600	550
8~9(歳)	650	750
10~11(歳)	700	750
12~14(歳)	1,000	800
15~17(歳)	800	650
18~29(歳)	800	650
30~49(歳)	650	650
50~69(歳)	700	650
70以上(歳)	700	650

※0~11カ月目は日量、1歳以上は推奨量です。
出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準」

牛乳は、カルシウム補給源として非常に優れた食品です。

● 1食分に換算すると、牛乳が抜かれています。

食品の栄養素の成分量は、食品100g中の含有量を示すことが一般的です。

「日本食品標準成分表」をみると、牛乳よりもカルシウムが多く含まれている食品がたくさんありますが、1食分に換算すると、牛乳は「ダントツ1位」です。食品間の栄養成分量を比較する場合は、まずは「実質的な1食分の摂取量」で比べなくては、現実的とはいえないでしょう。

● 牛乳はカルシウムの吸収率に優れています。

牛乳のカルシウム吸収率は40%と非常に高く、カルシウムが豊富な小魚の33%、小松菜などの野菜の19%よりも優れています。栄養素密度の高さ、摂取の手軽さも考え合わせると、カルシウム補給源として牛乳は非常に優れた食品であることがわかります。牛乳はどこのご家庭でも冷蔵庫に常備され、調理をしなくてもそのまま摂取できる手軽な食品です。

コップ1杯(200mL)で、成人が1日に必要なカルシウム量650~800mgの約4分の1から3分の1を摂ることができます。

食事に牛乳・乳製品を採り入れることは、カルシウムの摂取・蓄積につながります。牛乳を飲むと血液中のカルシウム濃度が上がります。すると、カルシトニンというホルモンの働きにより骨から出てくるカルシウムの量が少なくなり、カルシウムは骨に蓄積されます。



カルシウムはもともと消化吸収率の低い栄養素ですが、牛乳の場合、牛乳中のタンパク質を消化するとき生じるカゼインホスホペプチド(CPP)、乳塩基性たんぱく質(MBP)や乳糖のはたらきによってカルシウムの吸収率が高まります。

体内のカルシウム量は、体重50kgの人で約1kg。その99%以上が骨と歯にあります。残り1%未満は血液や細胞の中にあります。

血液中のカルシウム濃度は、副甲状腺ホルモンなどのカルシウム濃度調節ホルモンのはたらきで厳格に管理され、ほぼ一定値(約10mg/dL)に保たれています。カルシウム摂取が多ければ骨に貯蔵し、血液中のカルシウムが不足すれば骨から取り出して使用しています。

このため、骨は「カルシウムの貯蔵庫」と呼ばれています。

牛乳は、とても消化吸収の良い食品です。

● 胃の中でヨーグルト状になり分解(消化)される

牛乳に含まれているタンパク質の約80%は「カゼイン」です。

カゼインは、牛乳中ではなくつつきあって小さな粒子として分散しています。私たちが牛乳を飲んだとき、胃の中では、胃酸によって固まり(凝集)、ヨーグルトのような状態になります。たんぱく質を分解する消化酵素などが自由に入り込めるすき間の多い構造ですから、どんどん分解(消化)されていきます。消化が悪くなるわけではなく、逆に小腸滞留時間が延長され、より消化性は高まります。

● 牛乳中のカゼインは熱を加えなくても消化の良い優れたタンパク質

肉を加熱すると消化が良くなります。加熱により、タンパク質が変性して消化酵素の作用を受けやすくなるからです。

牛乳中のカゼインは、肉のように熱で変性させなくても、そのままの形で消化可能な構造を持っています。

食品のタンパク質の消化率を比較すると、牛肉97.5%、鶏卵97.1%に対し、牛乳は98.8%。牛乳の消化率は主要なタンパク質食品の中でも最も優れています。

牛乳は、とても消化の良い食品なのです。

一般社団法人「ミルクHP」食の安全性より引用

《今月の給食》

☆ 1日(水) 赤飯

5月1日は、練馬中学校の創立記念日です。お祝い料理の定番である「赤飯」を用意しました。

☆ 18日(土) 米粉チキンカレー・ジョア・冷凍パイナップル・抹茶豆乳ゼ!

18日は運動会です。配膳作業と片付けが、手早くできる献立を用意しました。デザートは運動でほてった体を冷やすため、冷凍のパイナップルです。

☆ 22日(水) マーボー丼・ジョア・白滝ピリ辛炒め・冷凍みかん

22日は、運動会の予備日です。そのため、18日同様に、配膳と片付けが手早くできる献立を用意しました。

お願い

引き続き、給食時の衛生管理を、
よろしくお願ひします。



先月使用した食材の主な産地

米…青森(まっしぐら)

鶏卵…青森

豚肉…岩手

鶏肉…岩手

鮭…北海道・宮城

さば…ノルウェー

大根…千葉

キャベツ…愛知

玉ネギ…北海道

にんじん…千葉・静岡

小松菜…埼玉

じゃがいも…長崎

美生柑…愛知

3月実績	東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、宮城県、山形県、北海道
5月予定	東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、宮城県、山形県、北海道

