

令和6年



6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	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食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
3	月	衣笠丼・牛乳 キャベツともやしのごま炒め 生揚げの中華スープ	油揚げ・卵・とり肉 厚揚げ	牛乳	にんじん・小松菜	干しいたけ・白菜 たまねぎ・もやし グリーンピース キャベツ・にんにく	米・砂糖	ごま油・白ごま 米ぬか油	750	17.2	35.0	3.2
4	火	卵のトマトスープ・牛乳 キャベツとハムのソテー あじさいゼリー（2色）	ベーコン・まぐろ缶 ハム	チーズ・牛乳・寒天	トマトピューレ トマト缶 ほうれん草	にんにく・たまねぎ しめじ・キャベツ コーン ぶどうジュース	スパゲティ・砂糖 カルピス	オリーブ油 米ぬか油	774	16.2	34.4	3.1
5	水	スパイシーピラフ さつまいも豆のサラダ 牛乳・果物	とり肉・いんげん豆 ハム・ベーコン ウインナー	牛乳	にんじん	たまねぎ・きゅうり グリーンピース・コーン マッシュルーム にんにく	米・さつまいも 砂糖 じゃが芋	米ぬか油	822	14.8	34.6	4.0
6	木	ビスキュイトースト・牛乳 米粉トマトシチュー のりとツナのサラダ	卵・とり肉 まぐろ缶	牛乳・のり	にんじん トマトピューレ トマト缶・小松菜	にんにく たまねぎ 大根・コーン	食パン・砂糖 小麦粉 じゃが芋・米粉	マーガリン アーモンド 米ぬか油 ごま油・白ごま	804	14.4	46.6	3.8
7	金	ご飯・牛乳・鶏肉の香味焼き 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・にんにく ねぎ・きゅうり 大根・ごぼう	米・砂糖 じゃが芋 こんにゃく	ごま油 白ごま(ねり) 白ごま	787	15.9	31.8	3.5
10	月	パンパン（60）・牛乳 鶏のから揚げ・ABCマカロニスープ オニオンドレッシングサラダ	とり肉・ベーコン	牛乳	小松菜 赤ピーマン にんじん	生姜・キャベツ コーン たまねぎ・にんにく	パンパン・片栗粉 小麦粉・マカロニ じゃが芋・砂糖	油・米ぬか油	803	16.1	40.3	3.1
11	火	ピーンズドライカレー・牛乳 中華サラダ・福神漬 豆乳コーヒゼリー	鶏ひき肉・大豆 レンズ豆・豆乳	牛乳・アガー	にんじん ピーマン	にんにく・生姜 たまねぎ・レーズン 福神漬・もやし きゅうり	米・小麦粉 春雨・砂糖	オリーブ油 米ぬか油・ごま油 白すりごま	829	14.5	22.8	3.5
12	水	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 みそ・豚肉	牛乳	にんじん	生姜・にんにく・ねぎ たけのこ・たまねぎ もやし・きゅうり	米・砂糖・片栗粉	米ぬか油・ごま油 白ごま(ねり) 白ごま	794	15.6	33.7	2.8
13	木	麦ご飯・牛乳・ししゃもの青のり焼き わかめとツナのサラダ・白玉だんご汁	まぐろ缶・とり肉 油揚げ	牛乳・ししゃも わかめ・青のり	小松菜 にんじん	大根・コーン ねぎ・白菜	米・大麦・砂糖 白玉団子	米ぬか油・ごま油 白ごま	771	15.6	29.2	3.0
14	金	<p>期末考査のため、給食はありません。</p>										
17	月											
18	火	ゆかりご飯・牛乳・鶏の照り焼き 白滝ピリ辛炒め じゃが芋と生揚げの味噌汁	とり肉・油揚げ みそ・厚揚げ	牛乳・わかめ	にんじん・にら	生姜・えのきたけ ごぼう・たまねぎ	米・しらたき じゃが芋・砂糖	白ごま・米ぬか油 ごま油	785	16.9	32.3	3.5
19	水	五目チャーハン・牛乳・ポパイソテー いんげん豆と野菜のスープ オレンジゼリー（人参）	焼き豚・なると・卵 ベーコン・とり肉 いんげん豆	牛乳・アガー	ほうれん草 にんじん 小松菜	ねぎ・干しいたけ・生姜 グリーンピース・キャベツ にんにく・たまねぎ コーン・セロリー オレンジジュース	米・砂糖	米ぬか油・ごま油	759	16.4	28.9	4.2
20	木	カレーうどん（レウ）・牛乳 鶏肉と小松菜のピリ辛炒め りんごゼリー	豚肉・かまぼこ 油揚げ・とり肉	牛乳・アガー	にんじん 小松菜	たまねぎ・ねぎ にんにく・もやし りんごジュース	うどん じゃが芋・砂糖 小麦粉・片栗粉	米ぬか油・ごま油	776	16.1	34.0	2.5
21	金	マーボー丼・牛乳・人参シリシリ 果物	鶏ひき肉・みそ まぐろ缶・豆腐	牛乳	にんじん・にら	生姜・にんにく たまねぎ・ねぎ 干しいたけ・果物	米・砂糖・片栗粉	米ぬか油・ごま油	798	17.3	30.1	3.7
24	月	回鍋肉丼・牛乳・生揚げの中華スープ アセロラゼリー	豚肉・みそ 厚揚げ・とり肉	牛乳・アガー	にんじん・ピーマン 小松菜	にんにく・生姜 干しいたけ・ねぎ キャベツ・たまねぎ 白菜	米・砂糖・片栗粉 アセロラジュース	米ぬか油・ごま油	795	16.4	26.2	3.0
25	火	チキンパエリア・牛乳 青のりピーンズポテト イタリアンスープ	とり肉・大豆 ベーコン 卵	牛乳・青のり チーズ	にんじん トマトピューレ ピーマン・赤ピーマン 小松菜	にんにく・たまねぎ	米・じゃが芋 片栗粉 パン粉	オリーブ油・油 米ぬか油	779	16.0	36.0	2.4
26	水	ご飯・牛乳・生揚げのそぼろ煮 キャベツのおかか炒め 抹茶の豆乳ゼリー	鶏ひき肉・厚揚げ かつお節・豆乳	牛乳・寒天	にんじん・小松菜	生姜・たまねぎ キャベツ	米・しらたき 砂糖 片栗粉	米ぬか油	784	16.1	30.7	2.3
27	木	五穀ご飯・牛乳・鯖のみそ煮 小松菜とハムのソテー 鶏汁（じゃが芋）	小豆・さば・みそ ハム・とり肉・豆腐	牛乳	にんじん・小松菜	生姜・ねぎ ごぼう 大根	米・大麦・きび あわ・じゃが芋 こんにゃく・砂糖	米ぬか油	782	18.9	30.3	4.3
28	金	麦ご飯・牛乳・鶏肉のBBQソース 野菜チップス・わかめスープ	とり肉・豆腐	牛乳・わかめ	にんじん	生姜・ねぎ・にんにく りんご・れんこん 干しいたけ たけのこ	米・大麦・砂糖 さつまいも じゃが芋	米ぬか油 油・ごま油	830	15.9	33.1	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	790	16.1	32.8	3.3	384	118	3.5	260	0.33	0.50	21	7.8
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、河内晩柑、冷凍パインの予定です。



咀嚼と目覚めが「朝食」のポイント



朝食欠食による健康リスクはさまざまな研究で示唆されており、朝食習慣の見直しは課題となっています。

朝の寝起き時は、体が一番栄養を欲しているタイミングです。その時にきちんとエネルギーを摂ることは、体をその日一日きちんと機能させる上でとても大切なことだと思われます。



・咀嚼によって脳が活性化(脳が目覚める)理由 ~リズム運動は脳の覚醒を促す効果~

歩行や自転車漕ぎなどのリズム運動(無意識で続けることができる運動)には、脳の覚醒を促す効果があることが知られています。

咀嚼は、体勢や場所を選ばない、静止状態でもできるミニマムなリズム運動ですので、歩行などと同じく脳の覚醒を促すことにつながっているのではないかと考えられます。



・朝食をよく噛んで食べることのメリット

~寝起きは脳もまだきちんと覚醒していない状況~

朝の寝起き時は、体も低血糖状態で栄養を必要としていますし、脳もまだきちんと覚醒していない状況です。朝によく噛んで食べることで、胃や腸の負担を軽減しながらいち早くからだ全体へ栄養を行き渡らせることにつながります。

加えて、咀嚼には脳の覚醒効果があることから、ドリンクなどで朝食を済ませてしまうより、よく噛む必要のある食事の方が脳をより迅速に覚醒させることにつながると考えます。

・咀嚼と脳の目覚めについて

咀嚼は、外界から入力された刺激を脳が認知、判断、処理する過程へ影響を与え、結果的に脳の活性化や反応時間の短縮など、さまざまな効果をもたらすことがわかっています。朝食をしっかりと噛んで食べた人の多くが覚醒を実感できたという回答をしています。

・咀嚼をすることの意味 ~咀嚼によって脳の活動を賦活化~

噛み切ることに応じた切歯とすり潰すことに適した臼歯を併せ持つ人間は、咀嚼することで食物を細かく分解し、胃や腸での消化と吸収を助けます。

しっかりよく噛むことは、食べ物をより消化・吸収しやすくすることで、迅速に栄養を全身に巡らせることにつながります。さらに最近の研究では、咀嚼によって脳の活動を賦活化することがわかってきました。

~自分の体や生活そのものに負荷をかけない範囲で、まずは朝食をとる生活を意識~

咀嚼による脳の活性を促す上で大切なのは、「無理に固いものを食べよう」「たくさん噛もう」と意識し過ぎないことです。口や顎の状態は人それぞれ違いますし、体調も日によって違うため、食材の硬さや噛む回数の最適解は、人それぞれ、日によって異なります。脳を覚醒させるリズム運動のポイントは、無意識で続けられる運動であることです。自分の体や生活そのものに負荷をかけない範囲で、まずは朝食をとる生活を意識しましょう。そしてその中に、できる範囲で良いので、よく噛む食品を選ぶことから始めてみてはいかがでしょうか。



自然科学研究機構 特任准教授、坂本貴和子氏(医学博士) スポトリ「ニュートリション」より引用

《今月の給食》

☆ 4日(火) あじさいゼリー

6月の花のあじさいをイメージしたゼリーです。ブドウゼリーの上にカルピスゼリーを重ねた2層のゼリーです。

☆ 5日(水) ねり丸キャベツ献立: ポトフ

練馬区から無償提供された、練馬区産のキャベツ“ねり丸キャベツ”を使用した献立です。



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…茨城	鶏肉…岩手
ししゃも…ニュージーランド	キャベツ…愛知
ホキ…ニュージーランド	にんじん…静岡
玉ネギ…北海道	じゃがいも…鹿児島
小松菜…埼玉	甘夏…熊本
大根…千葉	

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。



4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
6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