

令和6年



7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2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		1人あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	月	わかめご飯(大豆)・牛乳 ししゃものピリ辛焼き 切干大根の煮つけ じゃが芋と生揚げの味噌汁	大豆・竹輪 とり肉 厚揚げ・みそ	わかめご飯の素 ししゃも・ひじき わかめ・牛乳	にんじん	生姜・にんにく 切干大根・ごぼう たまねぎ えのきたけ	米・砂糖 こんにやく じゃが芋	米ぬか油	750	31.6	26.4	4.3
2	火	五目チャーハン・牛乳 野菜の和風ごま炒め ☆ワンタンスープ 豆乳コーヒゼリー	鶏ひき肉・豆乳 かまぼこ・卵 油揚げ・なると	牛乳・アガー	にんじん・小松菜	ねぎ・干しいたけ グリーンピース キャベツ もやし・生姜 もやし・きゅうり 干しいたけ・生姜 たけのこ・ねぎ たまねぎ・にんにく みかん缶・桃缶	米・砂糖 ウエーブワンタン	米ぬか油・ごま油 白ごま	749	30.0	29.9	4.3
3	水	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	生姜・たまねぎ たけのこ・ごぼう ねぎ・大根	中華めん 片栗粉・砂糖	米ぬか油・ごま油 白すりごま	770	30.8	29.5	3.4
4	木	豚丼・牛乳・根菜汁・桃ゼリー	豚肉・豆腐 みそ・油揚げ	牛乳・アガー	にんじん	生姜・たまねぎ たけのこ・ごぼう ねぎ・大根	米・しらたき 片栗粉・こんにやく じゃが芋・砂糖 桃ジュース	米ぬか油	776	31.4	21.0	3.1
5	金	米粉ポークカレー・牛乳・福神漬 キャベツとハムのソテー	豚肉・ハム レンズ豆	牛乳	にんじん	生姜・にんにく たまねぎ・福神漬 キャベツ・コーン	米・じゃが芋 米粉・砂糖	米ぬか油	828	28.5	27.2	2.7
8	月	☆ココア揚げパン 牛乳・人参シリシリ コーンシチュー	まぐろ缶・とり肉	牛乳・生クリーム チーズ	にんじん・にら	たまねぎ・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	824	30.0	42.9	3.3
9	火	ご飯・牛乳・生揚げのチリソース煮 チャプチェ風 ☆ナタデココぶどうゼリー	とり肉・厚揚げ 豚ひき肉	牛乳・アガー	にんじん・にら	生姜・にんにく たけのこ・たまねぎ ねぎ・キャベツ・もやし ぶどうジュース ナタデココ缶	米・砂糖 片栗粉・春雨	米ぬか油・ごま油 白ごま	808	30.1	26.2	3.0
10	水	ガーリックライス・牛乳 鶏のトマトパン粉焼き 小松菜とハムのソテー・野菜スープ	ベーコン とり肉・ハム	牛乳・チーズ	にんじん・トマト缶 小松菜・パセリ粉	にんにく・たまねぎ キャベツ	米・砂糖・パン粉	米ぬか油 オリーブ油	750	31.0	35.8	3.2
11	木	マーボー丼・牛乳 キャベツのおかか炒め・果物	鶏ひき肉 みそ・豆腐 かつお節	牛乳	にんじん にら・小松菜	生姜・にんにく たまねぎ・ねぎ 干しいたけ キャベツ・果物	米・砂糖 片栗粉	米ぬか油・ごま油	750	31.6	28.1	3.7
12	金	麦ご飯・牛乳・スパイシーチキン ポパイソテー・具だくさんみそ汁	とり肉・ベーコン みそ・豆腐	牛乳	ほうれん草 にんじん	たまねぎ・にんにく セロリー・キャベツ コーン・ごぼう・大根 ねぎ	米・大麦・じゃが 芋 こんにやく	米ぬか油	754	31.7	28.3	3.2
16	火	ご飯・牛乳・鯖のみそ煮 ごま入りみそ汁・果物	さば・みそ 豆腐・とり肉	牛乳	にんじん	生姜・ねぎ・大根 果物	米・砂糖 じゃが芋 こんにやく	米ぬか油 白ごま(ねり) 白ごま	822	35.5	30.1	4.1
17	水	麦ご飯・牛乳 鶏肉のにんにくみそ焼き 三種の野菜とツナのソテー ソーセージと野菜のスープ	とり肉・みそ まぐろ缶 ウインナー	牛乳	にんじん・小松菜	にんにく・ねぎ キャベツ・セロリー たまねぎ	米・大麦・砂糖 じゃが芋	ごま油・白ごま 米ぬか油	773	30.6	32.7	2.8
18	木	ご飯・ジョア・油淋鶏(1-リナイ) 生揚げの辛味炒め わかめスープ(えのき)	とり肉 厚揚げ・豆腐	ジョア・わかめ	にんじん・小松菜	生姜・にんにく キャベツ・ねぎ えのきたけ たけのこ	米・片栗粉 砂糖・小麦粉	油・ごま油 白ごま・米ぬか油	824	30.4	27.4	3.5

※ 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13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	15.8	29.7	3.4	371	116	3.2	255	0.32	0.50	15	7.4
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、冷凍パン、すいかの予定です。



「共食力」



食育には三つの柱があります。一つ目は身体と心の健康のために、食べるべき物を見極め、何をどのように食べるかを選ぶ力をつける「選食力」。二つ目は「共食力」です。衣食住の伝承は家庭の食卓での共食によって培われます。三つ目が食糧問題と環境問題です。今回は、二つ目の柱である「共食力」を取り上げました。

「食卓」の重要な役割



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつ、ごはん・味噌汁・おかずを正しく食卓に並べること、正しい箸の持ち方や食事のマナー、行事食などの日本の食文化。子どもにとっての「食卓」は、ただ食事をする場ではなく、食事を通して「心と身体を育む場」でもあります。ここでいう心とは、子どもの人格や自立心・社会性・協調性などの他、食事に関するマナーや食文化も含まれます。また、大人にとっての「食卓」は楽しみ、ストレス発散など、心の安定に大きく関与しています。子どもも大人も、さまざまな人と食卓を囲むこと(共に食べること=「共食」)で豊かな心が育まれていきます。

一緒に食べるといいこと盛りだくさん！



一人きりで食べるごはんや、誰かと食べていても無言の食卓は大人でも侘しいものです。食事を共にすることは、その場の食事だけでなく私たちにさまざまな良いことをもたらしてくれます。

①心が満たされる

「オキシトシン」とは、別名を愛情ホルモン、幸せホルモンといい、主に人と人との「ふれあい」によって、私たちの体の中で分泌されるホルモンです。

この「ふれあい」には、単に体の接触だけでなく、「楽しい時を一緒に過ごす」「会話をする」「食事をする」「人のやさしさに触れる」といった「心が触れ合うこと」も含まれます。

「好きな食べ物について話す」「一緒に料理をする」「おにぎりやサンドイッチを公園で食べる」など、何気ない時間を身近な人と一緒に過ごすことで「わくわくする」「楽しい」「おいしい」と感じると思います。オキシトシンは、ストレスや不安感を減少させたり、安らぎを与えてくれたりします。これが幸せホルモンと呼ばれるゆえんです。

20～30分の食事の何気ない会話が、心を安定させる土台となります。



②健康的な食生活に

共食することは、健康への自己評価の向上、健康で規則正しい食生活につながるなど、さまざまな報告が挙げられています。

全年代に共通しているのは「朝食の欠食が少ない」ということです。年齢別では、年齢が低いほど「食事時間が規則正しくなる」「バランスよく食べている」などの規則正しい食習慣についての評価が高く、年齢が上がるほど「心の健康状態が良い」「ストレスが少ない」などの心の健康に関する評価が高いそうです。

他には「起床時間や就寝時間が早い」「家族と共食をする機会が多い子どもは早寝早起き」との報告があり、共食をすることで食習慣はもちろん、睡眠時間など生活習慣全般で好循環が生まれることがわかっています。

参考資料:「食育」ってどんないいことがあるの?～エビデンス(根拠)に基づいて分かったこと～ 統合版<農林水産省>

③マナー・社会性が身に付く



食事をした際に「この人とはもう一緒に食べたくない」と思う経験はありませんか? どうしてそう思うのでしょうか? 「口に食べ物が入ったまま話をする」「箸やスプーンを持たない方の肘をつく」「嫌い箸(寄せ箸や渡し箸など)をする」など、目の前で行為がせっかくの楽しい食事の時間を台無しにしてしまいます。

また、会話の内容も大切です。誰かと一緒に食べることは、お互いに気持ち良く食べられるようにする「気遣い」が欠かせません。加えて、食べるものやタイミングも含めて自分勝手に食べられないということです。

多少の煩わしさを感じる場合もあるかもしれませんが、そうした経験を通して周りや合わせる「協調性」、他者とともに生きていくうえで必要な「社会性」を学んでいきます。誰かと一緒においしい料理を食べるのであれば、楽しく気分の良い時間になりたいものです。

特に子どもにとって誰かと食べる経験は、その後の食事スタイルへ大きく影響を及ぼします。子どもは真似が大好きです。良くも悪くも大人の姿を見て身につけていきます。

「食育」は食べ物について学び、食べることだけでなく、「心身豊かに生きること」すべてを取り巻くもの、そして地球環境までも含めたスケールの大きなものです。しかし、それは私たち一人ひとりが現状を知り、正しい知識を身につけ、日々の過ごし方をどうするか次第で大きく変わります。



スポーツリ「ニュートリション
ジュニア世代の運動と食育」より引用

《今月の給食》

2年生リクエスト献立

- 2日(火) ワンタンスープ
- 8日(月) ココア揚げパン
- 9日(火) ナタデココぶどうゼリー

レシピ紹介 ツナのトマトソーススパゲティ

＜材料：数値は1人分の量＞
 スパゲティ：85g
 オリーブ油：3g
 米ぬか油：1.8g
 ニンニク：0.5g
 ベーコン：8g
 タマネギ：65g
 ふなしめじ：15g
 トマトピューレ：20g
 トマトケチャップ：28.5g
 トマト缶(ダイス)：17g
 白ワイン：2.7g
 三温糖：0.4g
 水：12g
 オレガノ：0.01g
 バジル(粉)：0.01g
 食塩：0.98g
 胡椒：0.03g
 まぐろ油漬缶：33g
 ほうれん草：15g
 粉チーズ：2g

＜作り方＞
 ①スパゲティは茹でて、オリーブ油をまぶす。
 ②油でみじん切りにしたニンニクを炒め、香りが出たらベーコンを加える。
 ③スライスしたタマネギと石突きを取りばらしたしめじを順に加えて炒める。
 ④トマトピューレ～水までを加え、酸味が飛ぶまで煮込む。
 ⑤オレガノ～胡椒で調味し、ツナを加える。
 ⑥下茹でをしたほうれん草と粉チーズを加えて完成。



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
- さば…長崎
- キャベツ…練馬区
- 大根…練馬区
- にんにく…練馬区
- にんじん…千葉
- 小松菜…埼玉
- じゃがいも…鹿児島
- 玉ネギ…香川
- 河内晩柑…愛媛



5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
7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

