

令和6年



9月献立表



練馬中学校

実施日	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		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	火	ピーンズドライカレー・牛乳・福神漬 キャベツのおかか炒め・抹茶豆乳ゼリー	鶏ひき肉・大豆 レンズ豆・かつお節 豆乳	牛乳・アガー	にんじん 小松菜・ピーマン	にんにく・生姜 たまねぎ・レーズン 福神漬・キャベツ	米・小麦粉・砂糖	米ぬか油	812	14.8	24.7	3.3
4	水	ご飯・牛乳・鶏肉の香味焼き じゃが芋のみそがらめ・沢煮椀	とり肉・みそ	牛乳	にんじん・水菜	生姜・にんにく・ねぎ 干しいたけ・大根 えのきたけ・たけのこ	米・砂糖 じゃが芋	ごま油・油	788	16.3	28.3	3.4
5	木	キムチチャーハン・牛乳・人参シリシリ 中華コンスープ	焼き豚・まぐろ缶 卵・ハム	牛乳	にんじん	キムチ・たまねぎ ねぎ・コーン	米・砂糖・片栗粉	米ぬか油・ごま油 白ごま	811	15.6	27.2	4.8
6	金	ご飯・牛乳・鶏肉の一味焼き 野菜とじゃこの味噌炒め・ちくわぶ汁	とり肉・みそ かまぼこ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん 小松菜	生姜・にんにく キャベツ・ねぎ ごぼう・大根	米・砂糖 ちくわぶ	米ぬか油・ごま油	785	17.7	27.6	3.0
9	月	ご飯・牛乳 焼きししゃものねぎかつおだれ 青のりポテト・ごま入りみそ汁	かつお節・とり肉 みそ・豆腐	牛乳・青のり ししゃも	にんじん	生姜・ねぎ・大根	米・砂糖・じゃが芋 こんにやく	マーガリン 米ぬか油・白ごま 白ごま(ねり)	779	16.2	29.0	4.2
10	火	ご飯・牛乳・鶏の照り焼き 春雨ピリ辛炒め・かきたま汁	とり肉・油揚げ・卵	牛乳	にんじん にら・小松菜	生姜・ねぎ えのきたけ	米・春雨 砂糖・片栗粉	米ぬか油・ごま油 白ごま	795	17.2	32.6	2.7
11	水	ブルコギ丼・牛乳 かぼちゃのそぼろ煮・果物	豚肉・鶏ひき肉	牛乳	にんじん・にら かぼちゃ さやいんげん	たまねぎ・もやし えのきたけ・生姜 にんにく・果物	米・大麦 砂糖・片栗粉	米ぬか油・ごま油	750	16.2	21.4	2.7
12	木	豆入りミートソースパゲティ・牛乳 キャベツともやしのごま炒め パンブキンプリン	鶏ひき肉・大豆	チーズ・牛乳・寒天 生クリーム	にんじん トマトピューレ かぼちゃ	にんにく・生姜・もやし たまねぎ・キャベツ マッシュルーム	スパゲティ・砂糖	オリーブ油 米ぬか油 ごま油・白ごま	818	17.0	31.9	3.1
13	金	麦ご飯・牛乳・鶏肉のBBQソース 豆乳コンスープ	とり肉・ベーコン 豆乳	牛乳・生クリーム	にんじん パセリ粉	生姜・にんにく りんご・たまねぎ コーン・ねぎ	米・大麦・砂糖 じゃが芋	米ぬか油	809	15.0	29.3	2.1
17	火	子ぎつねごはん・牛乳 厚揚げの中華旨煮 お月見だんご(みたらし)	鶏ひき肉・油揚げ とり肉・厚揚げ	牛乳	にんじん・小松菜 さやいんげん かぼちゃ	生姜・にんにく たまねぎ・たけのこ 大根・干しいたけ キャベツ・きくらげ	米・砂糖・片栗粉 白玉粉・上新粉	米ぬか油	826	15.8	30.4	3.0
18	水	ジャージャー麺・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・桃 干しいたけ・ねぎ・にんにく たけのこ・たまねぎ・みかん 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
19	木	ご飯・牛乳・ホキの磯マヨ焼き ジャーマンポテト・野菜スープ	ホキ・ウインナー ベーコン	牛乳・青のり	にんじん パセリ粉	たまねぎ・キャベツ	米・パン粉 じゃが芋	マヨネーズ 米ぬか油 オリーブ油	814	15.1	36.2	3.0
20	金	親子そぼろ丼・牛乳・白滝ピリ辛炒め 大根と生揚げのみそ汁・果物	卵・鶏ひき肉 油揚げ 厚揚げ・みそ	牛乳・わかめ	にんじん	たまねぎ・生姜 えのきたけ・大根 しめじ・ねぎ・果物	米・砂糖 しらたき	米ぬか油・ごま油 白ごま	828	17.2	30.8	3.8
24	火	スパイシーピラフ・牛乳 小松菜とベーコンのソテー・ポトフ 豆乳ココアプリン	とり肉・ベーコン ウインナー・豆乳	牛乳・アガー	にんじん・小松菜	たまねぎ・キャベツ グリーンピース・にんにく マッシュルーム・コーン	米・じゃが芋・砂糖	米ぬか油	793	15.5	32.7	3.5
25	水	麦ご飯・牛乳・のりの佃煮 生揚げのチリソース煮 キャベツとウインナーのソテー	とり肉・厚揚げ ウインナー	牛乳・のり	にんじん	干しいたけ 生姜・ねぎ にんにく・たけのこ たまねぎ・キャベツ	米・大麦 砂糖・片栗粉	米ぬか油・ごま油	777	15.4	30.1	3.4
26	木	定期考査のため、給食はありません。										
27	金	ご飯・牛乳・鶏肉のレモンソース いんげん豆と野菜のスープ	とり肉・いんげん豆	牛乳	にんじん・小松菜	レモン・生姜 セロリ たまねぎ・キャベツ	米・片栗粉 砂糖・小麦粉	油・米ぬか油	802	15.1	33.6	2.6
30	月	チリピーンズドック・牛乳 小松菜とハムのソテー ABCマカロニスープ	豚ひき肉・大豆 ベーコン・ハム	チーズ・牛乳	トマト缶・にんじん 小松菜	たまねぎ・にんにく キャベツ	コッペパン・砂糖 マカロニ・じゃが芋	米ぬか油 オリーブ油	758	17.6	39.9	3.2

※ 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17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	795	16.1	30.3	3.2	371	111	3.2	277	0.32	0.52	18	7.7
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、梨、みかんの予定です。



「朝食摂取」

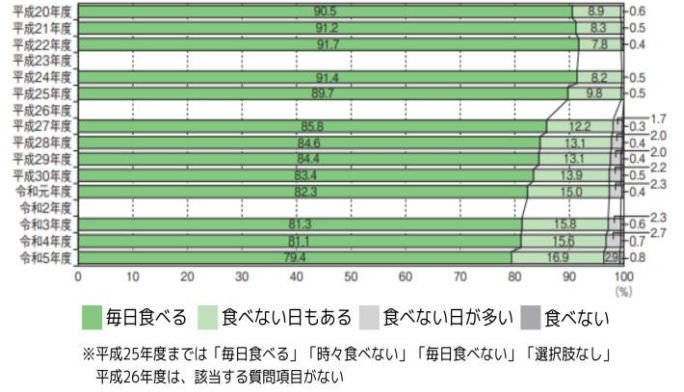
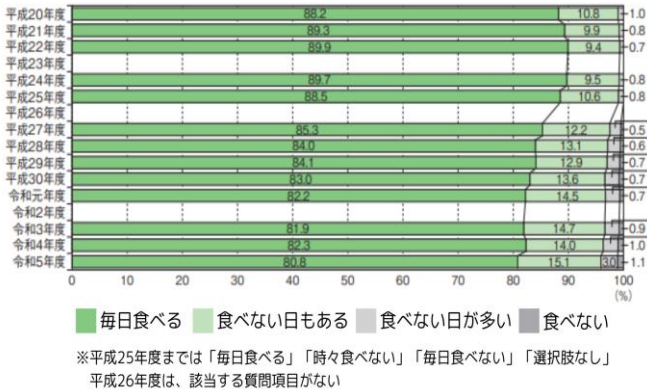
基本的な生活習慣の捉え方と体力・運動能力との関係

小・中学生の朝食摂取は年々減少傾向



子供の生活習慣を示す代表的な用語に「早寝・早起き・朝ごはん」というのがあります。これは文部科学省が平成の中頃に大々的に子供の生活習慣を改善するために実施した国民運動の標語にもなっています。この推進運動を受けて平成18(2006)年には「早寝早起き朝ごはん」全国協議会が設立されています。この協議会は現在でも継続しており、定期的な子供の生活習慣に関するさまざまな情報発信などを行っています。

下の図1は、児童の朝食摂取状況の経年変化を示したものです。これはスポーツ庁が令和5年(2023)度実施した「全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書」で示されている小学5年生の朝食摂取状況の結果です。



＜図1-1 小学5年生男子の朝食摂取状況(文献より改変)＞

＜図1-2 小学5年生女子の朝食摂取状況(文献より改変)＞

「早寝早起き朝ごはん」運動が活発に行われていた平成24(2012)年頃までは、児童の朝食摂取状況は改善し続けていたことがわかります。しかし、それ以降は毎日朝食を摂取する児童の割合は徐々に減少を続けています。ピーク時と比べるとおよそ1割の児童が毎日の朝食摂取をしなくなっています。この傾向は中学生でも同様です。

図2は、朝食摂取と新体力テストにおける体力合計点との関係を示したものです。毎日朝食を摂取する児童の体力合計点は、それ以外の児童に比べて高いことが確認できます。毎日摂取ではなくても、朝食摂取の頻度が高いほど体力合計点が高い傾向にあることも確認できます。この結果もやはり、中学生でも同様の傾向です。

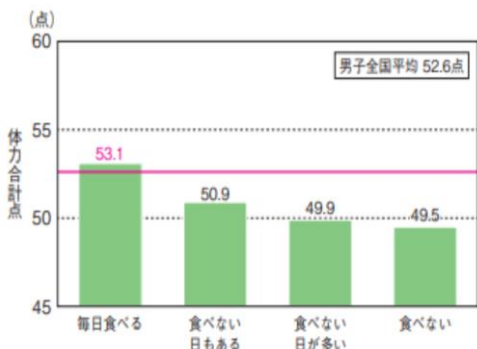


図2-1 朝食摂取と体力合計点 [小学生男子] (文献より転載)

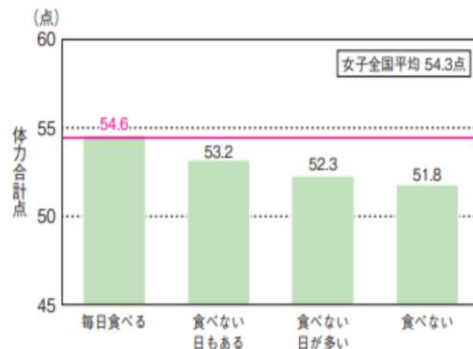


図2-2 朝食摂取と体力合計点 [小学生女子] (文献より転載)

【引用文献】
令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書、スポーツ庁(2023)

朝食を摂取している子供ほど体力・運動能力が高いという結論になります。しかし、少し注意が必要です。

他の生活習慣でもそうですが、朝食を食べることが体力・運動能力の向上に直結するかというと、それは少し飛躍しているかと思えます。体力テスト実施日の朝だけ朝食を食べたからといって、記録が良くなるわけではありません。

起床から学校に行くまで(自宅を出るまで)の時間が長い子供ほど、朝食摂取率が高いというデータがあります。また、そのような子供は就寝時刻が早かったり、結果的に睡眠時間も良好であったりすることがわかっています。さらに、睡眠状況が良好な子供の方が日中の運動時間が長いことも指摘されています。このように一日の時間を遡っていくとこれらの生活習慣がサイクルしているということがわかってきます。

一日の始まりという意味でも、朝食摂取が持つ意味は非常に大きいです。朝食摂取が良好でない子供は、夜型生活の傾向とともに、午前中の体調不良や学校での眠気が多く発生することもわかっています。一日のスタートとして朝食摂取を重要視し、それをきっかけに日中の活動的な生活習慣獲得につなげていくことが、最終的な体力・運動能力の向上につながると思います。

ここでは、朝食の摂取ということだけに注目して記しましたが、できれば、その中身にも配慮しながら朝食を摂取し、良好な生活のスタートを心がけてほしいと思います。

スポートリ「ニュートリション ジュニア世代の運動と食育」中京大学 スポーツ科学部 教授 中野貴博先生の話 より引用

《今月の給食》

☆10日(火) 豆乳ココアプリン
ピュアココアを使用した豆乳のプリンです。



☆17日(火) お月見だんご

今年の中秋の名月は、9月17日です。お団子もタレも給食室の手作りです。満月に見立てるため、カボチャペーストを練り込んでいます。

レシピ紹介

ナタデココぶどうゼリー

＜材料＞数値は1人分の量

- アガー：2.8g
- 水：1.8g
- ブドウジュース(濃縮還元)：4.2g
- 砂糖：8g
- ナタデココ：8g

ゼリーカップ(90cc)：1個

＜作り方＞

- ①アガーと砂糖を混ぜておく。
- ②ジュースと水を火にかけ、温まったところにアガーを加えて煮溶かす。
- ③カップにナタデココを入れ、ゼリー液を注ぎ、固める。

★アガーがダメにならないポイント

- ・アガーと砂糖をあらかじめ混ぜておく
- ・アガー単体だとダメになりやすいです。
- ・常温の水を使う
- ・冷蔵庫から出したなど、冷たい水や熱いお湯に加えるのもダメになります。
- ・少しずつ振り入れながら溶かす
- ・一気に加えるとダメになります。
- ・沸騰するまで加熱する
- ・アガーは、加熱の温度が低いと、きちんと溶けず、かたまりにくくなります。

先月使用した食材の主な産地

- 米…青森(まっくら) 鶏卵…青森 鶏肉…岩手
- 豚肉…茨城 さば…長崎 じゃがいも…茨城
- ししゃも…ソルウェー・カナダ・アイスランド すいか…神奈川県
- キャベツ…練馬区 にんにく…練馬区 玉ネギ…練馬区
- きゅうり…練馬区 大根…青森 にんじん…千葉県



月	実績
6月	東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、山形県、北海道
9月	予定