

令和6年



# 10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6組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				
2	水	子ぎつねごはん・牛乳 キャベツのおかか炒め ごま入りみそ汁・米粉抹茶ケーキ	鶏ひき肉・油揚げ かつお節・とり肉・豆腐 みそ・いんげん豆	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	キャベツ 大根・ねぎ	米・砂糖 じゃが芋 こんにやく・米粉	米ぬか油 白ごま(ねり) 白ごま	824	14.7	30.7	3.7
3	木	ご飯・牛乳 ★鶏のから揚げ 中華サラダ・豆腐と木耳のスープ	とり肉・豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	生姜・もやし・きゅうり にんにく・たけのこ きくらげ・ねぎ	米・片栗粉 小麦粉 春雨・砂糖	油・米ぬか油 ごま油 白すりごま	807	15.4	32.7	2.6
4	金	チキンパエリア・牛乳 いんげん豆と野菜のスープ ポテトとツナのソテー・お菓子な目玉焼き	とり肉・まぐろ缶 ウィンナー いんげん豆	牛乳・寒天	にんじん トマトピューレ ピーマン・赤ピーマン パセリ粉・小松菜	にんにく・たまねぎ コーン・生姜・セロリー キャベツ・桃缶	米・じゃが芋 砂糖	オリーブ油 米ぬか油	779	15.4	26.8	3.3
7	月	豚キムチ丼・牛乳 ごまドレッシングサラダ 生揚げの中華スープ	豚肉・とり肉 厚揚げ	牛乳	にんじん・にら 小松菜	生姜・にんにく・キムチ たまねぎ・もやし・ねぎ 大根・きゅうり・白菜	米・砂糖・片栗粉	ごま油 白ごま(ねり) 白ごま	760	16.1	28.5	3.3
8	火	ご飯・牛乳・スパイシーチキン キャベツとハムのソテー わかめと卵のスープ	とり肉・ハム 豆腐・卵	牛乳・わかめ	にんじん	たまねぎ・にんにく セロリー・キャベツ コーン・干しいたけ えのきたけ・ねぎ	米・片栗粉	米ぬか油	758	18.7	33.0	2.7
9	水	麦ご飯・牛乳・生揚げのチリソース煮 カリカリワントンサラダ	とり肉・厚揚げ	牛乳	にんじん	生姜・にんにく たけのこ・たまねぎ ねぎ・キャベツ・もやし	米・大麦 砂糖・片栗粉 ワントンの皮	ごま油・油	755	16.3	26.2	3.1
10	木	フレンチトースト・牛乳 わかめとツナのサラダ コーンシチュー	卵・まぐろ缶 とり肉 大豆	牛乳・わかめ 生クリーム	小松菜 にんじん パセリ粉	大根・コーン にんにく たまねぎ	食パン・砂糖 じゃが芋 小麦粉	バター・米ぬか油 ごま油・白ごま	792	16.2	41.7	3.5
11	金	ご飯・牛乳・鶏肉のにんにくみそ焼き もやしのごまだれサラダ コンソメスープ	とり肉・みそ・豚肉	牛乳	にんじん パセリ粉	にんにく・ねぎ・もやし きゅうり・生姜・コーン キャベツ・たまねぎ	米・砂糖・じゃが芋	ごま油・白ごま 白ごま(ねり) 米ぬか油	816	16.9	33.1	2.3
15	火	ご飯・牛乳・鶏肉のみそ焼き 具だくさんみそ汁 豆乳コーヒゼリー	とり肉・みそ 豆腐 豆乳	牛乳・アガー	にんじん	ごぼう 大根・ねぎ	米・砂糖 じゃが芋 こんにやく	ごま油	780	16.3	26.9	2.9
16	水	カレーうどん・牛乳 キャベツのじゃこ炒め スイートポテト	とり肉 油揚げ・卵	牛乳 ちりめんじゃこ 生クリーム	にんじん 小松菜	たまねぎ・ねぎ キャベツ・コーン	うどん・じゃが芋 小麦粉・片栗粉 さつま芋・砂糖	米ぬか油・バター	776	15.5	29.7	2.4
17	木	<b>合唱コンクールのため、給食はありません。</b>										
18	金	中華おこわ・牛乳・チャプチェ風 中華コーンスープ・豆乳ココアプリン	とり肉 豚ひき肉・卵 豆乳	牛乳・アガー	にんじん・にら	たけのこ・干しいたけ グリーンピース・生姜 にんにく・キャベツ もやし・たまねぎ・コーン	もち米・米 砂糖・春雨 片栗粉	ごま油・米ぬか油 白ごま	784	15.4	28.6	4.1
21	月	練馬スパゲティ・牛乳 小松菜とハムのソテー ★ナタデココぶどうゼリー	まぐろ缶・ハム	牛乳・アガー	小松菜 にんじん	大根 ぶどうジュース ナタデココ缶	スパゲティ・砂糖	米ぬか油 オリーブ油	753	16.8	29.3	3.5
22	火	五穀ご飯・牛乳・鶏肉の香味焼き のりとツナのサラダ さつま芋と鶏肉のみそ汁	小豆・とり肉 まぐろ缶 豆腐・みそ	牛乳・のり	小松菜 にんじん	生姜・にんにく ねぎ・大根 コーン・ごぼう	米・大麦・きび・あわ 砂糖・さつま芋 こんにやく	ごま油・米ぬか油 白ごま	769	19.9	26.3	3.5
23	水	あぶ玉丼・牛乳・いもっこ汁 果物	とり肉 油揚げ・卵 豆腐	牛乳	小松菜 にんじん	たまねぎ・ごぼう グリーンピース 大根・ねぎ・果物	米・大麦 砂糖・片栗粉 里芋		753	17.9	29.0	3.0
24	木	米粉子キンカレー・牛乳・福神漬 わかめサラダ	とり肉・レンズ豆 まぐろ缶	牛乳・わかめ	にんじん	生姜・にんにく・大根 たまねぎ・福神漬 きゅうり・キャベツ	米・じゃが芋 砂糖 米粉	米ぬか油・ごま油	816	14.7	25.7	3.2
25	金	麦ご飯・牛乳・鶏の照り焼き シーザーサラダ・大根のポトフ	とり肉・ベーコン ウィンナー	牛乳・チーズ	にんじん	生姜・キャベツ・大根 きゅうり・コーン たまねぎ・にんにく	米・大麦 砂糖・食パン じゃが芋	米ぬか油	808	16.8	32.3	3.2
28	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・呉汁	かつお節・大豆 とり肉 油揚げ・みそ	牛乳・ししゃも 青のり	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	763	16.9	28.1	4.0
29	火	親子そばろ丼・牛乳・のり和え 大根と生揚げのみそ汁	卵・鶏ひき肉 厚揚げ みそ	牛乳・のり・わかめ	ほうれん草 にんじん	たまねぎ・生姜・もやし えのきたけ・大根 しめじ・ねぎ	米・砂糖	米ぬか油・ごま油	769	18.4	29.8	3.8
30	水	秋の香りごはん・牛乳 生揚げの辛味炒め・鶏ごぼう汁 抹茶豆乳ゼリー	とり肉・油揚げ 厚揚げ 豆腐・豆乳	牛乳・アガー	にんじん 小松菜	しめじ・干しいたけ 生姜・キャベツ・ごぼう 大根・ねぎ	米・もち米 さつま芋・砂糖 こんにやく	米ぬか油・白ごま	788	15.8	27.9	2.9
31	木	ミルクパン・牛乳・タンドリーチキン かぼちゃのシチュー	とり肉	牛乳・ヨーグルト 生クリーム・チーズ	にんじん かぼちゃ	たまねぎ にんにく セロリー	ミルクパン じゃが芋 小麦粉	米ぬか油・バター	824	17.9	40.2	3.6

※ 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20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	784	16.6	30.4	3.2	375	118	3.3	242	0.29	0.50	16	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、りんごの予定です。



# 食育だより 10月号

令和6年10月2日 練馬区立練馬中学校

夏の疲れを回復する季節です。今回は、食事と睡眠の関係、食品ロス問題を取り上げました。

## 「たんぱく質・炭水化物の摂取は睡眠に好影響、塩分摂取は控えめに アプリデータから食眠の相関を解析」

### アプリデータから食眠の相関を解析



株式会社asken1)、株式会社ポケモン2)、筑波大学国際統合睡眠医科学研究機構(IIIS)3)は、食事管理と睡眠の関係性に関する合同調査をおこない、栄養と睡眠に関する知見を発表しました。

1) AI食事管理アプリ「あすけん」の開発・運営 2)睡眠ゲーム「Pokémon Sleep (ポケモンスリープ)」を開発 3)基礎から臨床まで睡眠医学に関する研究拠点

食事と睡眠の相関性については、すでに研究がおこなわれています。たんぱく質の摂取量が多いと睡眠に良い影響を与える傾向があり、トリプトファンなどたんぱく質由来のアミノ酸は、セロトニンやメラトニンなどの神経伝達物質の合成材料として役立っていることが示唆されています。

調査は、あすけん・ポケモンスリープを最低でも7日間利用した4825人のデータを基に、栄養素の最低摂取群を基準として4つのグループに区分けしました。主要栄養素(たんぱく質:P、炭水化物:C、飽和脂肪、一価不飽和脂肪、多価不飽和脂肪を含む総脂肪)、食事成分(ナトリウム、カリウム、食物繊維、ナトリウム対カリウム比)、睡眠変数(総睡眠時間:TST、睡眠潜時:SL、入眠後覚醒率:%WASO)を統計的に解析しました。調査結果は以下の通りです。

・総摂取エネルギーに対するたんぱく質比率が約19%以上のグループの方が、最も摂取比率が低いグループと比べて、総睡眠時間が約10分長かった。

・総摂取エネルギーに対する炭水化物比率が約52%以上のグループの方が、最も摂取比率が低いグループと比べて、中途覚醒が最大約0.8%減少した。

・食物繊維を13g以上摂取しているグループは、最も摂取が少ないグループと比べて、総睡眠時間は最大約10分長くなり、中途覚醒は約1.1%減少、寝つき(入眠)は約2分早くなった。

・Na/K比が高い※)グループに、睡眠時間が短くなり、寝つき(入眠)までの時間が長くなり、中途覚醒が増加するという睡眠の悪化が認められた。  
※ナトリウム(塩分)の摂取が多く、カリウム(野菜など)の摂取が少ない。

・Na/K比が1.8以上のグループは、Na/K比の値が最も低いグループと比べて、総睡眠時間が約11分短く、寝つき(入眠)が約1分以上遅くなり、中途覚醒が0.7%増加した。

食事と睡眠に関するアプリケーションツールから毎日のデータを収集し、それらの相互作用を解析・分析する研究は数少ないです。今後も、三者合同の研究によってたらされる成果が注目されます。



## 食育3つの柱『地球の食を考える』



### どうして食品ロスが問題になっているの？

日本の食品ロス(家庭+事業)の量は年々減少傾向ではありますが、環境省が発表した2022年度推計(最新)によれば、約472万トンに上ります。比較材料として頻りに登場する東京ドームが124万㎡なので、球場4個分を満杯にした時とほぼ同じです。また、国民1人当たりに換算すると、毎日ご飯茶碗1杯分の食料を捨てていることになりました。

まだ食べられる食品を捨てることは単にもったいないというだけでなく、世界規模でさまざまな影響を及ぼします。

海外から輸入する際には多くのCO<sub>2</sub>を排出しますが、捨てた食品を処分する際にもCO<sub>2</sub>は排出されます。

日本は、輸入するときと捨てる(処分する)ときの2度、環境に負荷をかけているのです。

食料自給率(カロリーベース)

22%



主な材料の輸入先

- ・そば: 中国、アメリカ等
- ・えび: タイ、ベトナム、インドネシア等
- ・小麦(こむぎ): アメリカ、カナダ等
- ・菜種(油): カナダ等

天ぷらそばの食料自給率(農林水産省)

### 食品ロスを減らすための5つのポイント

#### 買う時

①「使い切る・食べ切る」を意識して食材を購入する  
セール等で安く食材を買うことができて、賞味(消費)期限内で使い切らずに捨ててしまうことはありませんか? 食品をカゴに入れる前にどうやって食べるのか、どのように保管するのかを考える癖をつけましょう。

②「てまえどり」をする  
スーパーなどでは賞味(消費)期限の近いものを手前に、遠い物を奥に並べています。手前にある商品から手に取ることを「てまえどり」といいます。国が食品ロス対策として啓発している行動です。

③「規格外」や「ワケあり」の商品を買う  
味に問題がないのに、形が悪かったり、大きさが小さかったりして店頭にはばけない食品を「規格外」と言います。規格外として廃棄される食品は、生産された量の約30~40%に上るとされています。また、今まで捨てていた物を利用した商品、「品質には問題がないけれど形が悪い」「外装が破損している」などのワケあり商品もあります。

#### 食べる時

④計画的に使う、美味しく食べる  
買った物を捨ててしまわないために、ざっくりとでも構わないのでスケジュールを立てて使いましょう。生鮮食品は、冷凍できるものであれば、冷凍保存するのも一つの方法です。家にある食材の量や期限を把握するためにローリングストックをしたり、冷蔵庫の中や食品の保管場所を定期的に整理したりするのはいかがでしょうか。料理のレパートリーを増やしたり、美味しく作ることも大切です。捨てるのはもったいないことだとわかっていても、美味しくないので食べ続けるのは辛いです。

⑤好き嫌いをせずに食べる  
「嫌だから」という理由で、好きなものだけを食べて苦手なものを捨ててしまうことに対して抵抗感が薄れてしまっていないですか。大人がそういった姿を見せてしまうと、お子さんが「苦手だったら食べずに捨ててもいいんですよ?」と罪悪感なく食べ物を捨ててしまうようになってしまうかもしれません。好き嫌いをなく食べられることは健康に良いだけでなく環境にもやさしいことです。苦手なものがあっても良いので簡単に「捨てる」ことをしないようにするにはどうしたらよいのか考えてみましょう。

## 《今月の給食》

6組リクエスト献立

- ☆3日(木) 鶏のから揚げ
- ☆21日(月) ナタデココぶどうゼリー
- ☆28日(月) 青のりポテト



- ハロウィン
- ☆31日(金) かぼちゃのシチュー
- ハロウィンにちなみ、かぼちゃを使用したシチューを用意しました。

## レシピ紹介

### 鶏肉のにんにくみそ焼き

<材料: 数値は1人分の量>  
鶏もも肉: 7.0g・にんにく: 0.25g・こいくちしょうゆ: 2.75g  
みりん: 3g・酒: 1g・砂糖: 0.8g・赤みそ: 1.75g  
一味唐辛子: 0.01g・ごま油: 0.5g  
ねぎ: 2g・炒りごま(白): 0.5g

<作り方>  
①にんにくはおろし、ねぎはあらみじん切。  
②にんにくからごま油までを合わせてつけだれを作る。  
③②のタレ半分に鶏肉を漬け込み、焼く。  
④タレの残り半分に、ねぎとごまを加え、焼き上がった肉にかける。

<参考>  
鶏肉の他に、魚や豚肉にも使用できます。

### スポーツリ「ニュートリション」より引用

## 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        | 鶏肉…岩手    |
| 豚肉…茨城       | じゃがいも…北海道    |          |
| ししゃも…ノルウェー  | ホキキ…ニュージーランド |          |
| キャベツ…群馬     | にんにく…練馬区     | 玉ネギ…北海道  |
| ねぎ…山形       | 大根…北海道       | にんじん…北海道 |
| 梨…栃木        | みかん…宮崎       |          |



7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
10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