

令和6年



11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、1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				
1	金	ご飯・牛乳・鯖のみそ煮 キャベツとちくわの炒め物 ちくわぶ汁	さば・みそ・竹輪 とり肉・かまぼこ	牛乳	にんじん・小松菜	生姜・ねぎ キャベツ ごぼう・大根	米・砂糖 ちくわぶ	米ぬか油	791	17.6	27.2	4.1
5	火	回鍋肉丼・牛乳 小松菜とやしのスープ アセロラゼリー	豚肉・みそ・とり肉 油揚げ	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・もやし	米・砂糖 片栗粉・春雨 アセロラジュース	米ぬか油・ごま油	817	15.7	25.6	3.2
6	水	ご飯・牛乳・★鶏の照り焼き のりとツナのサラダ キャベツの味噌汁	とり肉・まぐろ缶 みそ	牛乳・のり	小松菜	生姜・大根・コーン たまねぎ・キャベツ えのきたけ・ねぎ	米・砂糖・じゃが芋	米ぬか油・ごま油 白ごま	752	16.6	31.5	2.5
7	木	スパイシーピラフ・牛乳 スパニッシュオムレツ・野菜スープ	とり肉・鶏ひき肉 レンズ豆・卵 ウインナー・ベーコン	牛乳・チーズ 生クリーム	にんじん・パセリ粉	たまねぎ・キャベツ グリーンピース・コーン マッシュルーム	米・じゃが芋・砂糖	米ぬか油	785	16.9	35.0	3.8
8	金	ご飯・牛乳・じゃが芋と大根のそぼろ煮 人参シリシリ・豆乳ココアプリン	鶏ひき肉・まぐろ缶 豆乳	牛乳・アガー	にんじん さやいんげん	生姜・たまねぎ 大根	米・じゃが芋 片栗粉・砂糖	米ぬか油	805	14.9	25.7	2.4
11	月	ツナトースト・牛乳 キャベツとウインナーのソテー 米粉トマトシチュー	まぐろ缶 ウインナー・とり肉	チーズ・牛乳	パセリ粉・にんじん トマトピューレ トマト缶	たまねぎ・キャベツ にんにく	食パン・じゃが芋 米粉	米ぬか油 マヨネーズ	754	16.0	49.8	4.3
12	火	ゆかりご飯・牛乳・鶏肉のみそ焼き おひたし・呉汁	とり肉・みそ・大豆 油揚げ	牛乳	にんじん	もやし・キャベツ 大根 ねぎ	米・砂糖 こんにゃく	白ごま・ごま油	783	18.2	31.0	4.1
13	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	生姜・もやし・きゅうり・ねぎ 干しいたけ・にんにく たけのこ・たまねぎ・みかん缶 バナナアップル缶・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
14	木	ご飯・牛乳・ししゃもの青のり焼き もやしのごまだれサラダ・鶏ごぼう汁	豚肉・みそ・とり肉 豆腐	牛乳・ししゃも 青のり	にんじん	もやし・きゅうり 生姜・ねぎ・大根 にんにく・ごぼう	米・砂糖 こんにゃく	白ごま(ねり) 米ぬか油・ごま油 白ごま	767	17.5	33.1	2.7
15	金	ご飯・牛乳・鶏肉の香味焼き ★野菜チャッス・えのきたけのみそ汁	とり肉・豆腐・みそ	牛乳・わかめ	にんじん	生姜・にんにく れんこん・ねぎ えのきたけ	米・砂糖・さつまい じゃが芋	ごま油・油	827	14.6	34.1	3.4
18	月	定期考査のため給食はありません。										
19	火	定期考査のため給食はありません。										
20	水	★練馬スパゲティ・牛乳 小松菜とハムのソテー 米粉レモンケーキ	まぐろ缶・ハム いんげん豆	牛乳	小松菜・にんじん	大根・レモン	スパゲティ・砂糖 米粉	米ぬか油 オリーブ油	785	16.4	31.1	3.6
21	木	チャーハン・牛乳 野菜とじゃこの味噌炒め ほうれん草とやしのスープ	焼き豚・なると・卵 みそ・とり肉 油揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん・小松菜 ほうれん草	ねぎ・干しいたけ グリーンピース・生姜 キャベツ・もやし	米・砂糖 春雨・片栗粉	米ぬか油・ごま油	776	16.2	29.7	4.2
22	金	ご飯・牛乳・のりの佃煮・肉じゃが 生揚げの香味炒め	豚肉・厚揚げ	牛乳・のり	にんじん さやいんげん 小松菜	干しいたけ たまねぎ・生姜 キャベツ	米・砂糖・じゃが芋 こんにゃく	米ぬか油・白ごま	763	15.7	22.4	3.3
25	月	麦ご飯・牛乳・鶏のから揚げ 小松菜と春雨炒め・わかめスープ	とり肉・ハム・豆腐	牛乳・わかめ	にんじん・小松菜	生姜・もやし 干しいたけ たけのこ・ねぎ	米・大麦・片栗粉 小麦粉・春雨	油・米ぬか油 ごま油	818	16.2	32.6	2.9
26	火	マーボー丼・牛乳・ポパイソテー 果物	鶏ひき肉・みそ 豆腐・ベーコン	牛乳	にんじん・にら ほうれん草	生姜・にんにく たまねぎ・キャベツ 干しいたけ・ねぎ コーン・果物	米・砂糖・片栗粉	米ぬか油・ごま油	763	17.1	28.5	3.8
27	水	ビーンズドライカレー・牛乳・福神漬 のり和え・豆乳コーヒゼリー	鶏ひき肉・大豆 レンズ豆・豆乳	牛乳・のり・アガー	にんじん・ピーマン ほうれん草	にんにく・生姜・もやし たまねぎ・レーズン 福神漬・えのきたけ	米・小麦粉・砂糖	米ぬか油・ごま油	812	15.3	22.5	3.5
28	木	ご飯・牛乳・タンドリーチキン わかめとツナのサラダ ABCマカロニスープ	とり肉・まぐろ缶 ベーコン	牛乳・ヨーグルト わかめ	小松菜・にんじん	たまねぎ・にんにく セロリー・大根 キャベツ・コーン	米・砂糖・マカロニ じゃが芋	米ぬか油・ごま油	794	17.4	27.5	2.4
29	金	ご飯・牛乳・鶏肉のにんにくみそ焼き キャベツとハムのソテー じゃが芋とわかめのみそ汁	とり肉・みそ・ハム 豆腐	牛乳・わかめ	にんじん	にんにく・ねぎ キャベツ・たまねぎ コーン	米・砂糖・じゃが芋	ごま油・白ごま 米ぬか油	749	17.1	29.9	3.0

※ 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	784	16.4	30.3	3.4	359	114	3.2	259	0.34	0.53	22	7.9
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

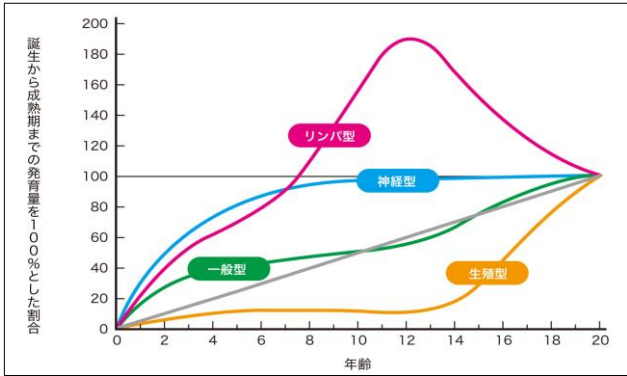
*果物は、みかんの予定です。

食が変える子供の未来

成長期に何が起きているのか

誕生から20歳の間体が成長する中で、4つの成長型が存在します。この時期に合わせて、適切に栄養をとることで理想的な体作りを可能にし、その後の健康的な生活にも深く関わってきます。

4つの成長型を意識して適切な栄養摂取をしましょう！



スキヤモンの成長曲線(参考資料より改変)

人間は誕生から20歳の間体が成長していき、その成長具合をグラフで示したものが、左の図の「スキヤモンの成長曲線」です。一般型、リンパ型、神経型、生殖型の4つの成長型に分類されています。

『人生のうち最もエネルギーが必要な成長期』

成長期にスポーツをしている人は、競技に適した体作りのための栄養、トレーニングのための栄養、そして、人として成長するための栄養がより多く必要になってきます。日本人の食事摂取基準によるエネルギー摂取量の目安は図の通りです。女子は12~14歳、男子は15~17歳で、一般型の成長曲線と同じ時期に一生のうち最も多くエネルギーが必要になってきます。

この時に、必要なエネルギー量だけを意識していればスポーツ選手としての体作りができるかというそうではありません。また、筋肉をつける、体を作るために必要な栄養はタンパク質ですが、それだけをとっていれば体がどんどん大きくなるわけでもありません。

必要エネルギー量を確保するためにどのような栄養をとって、そのバランスをどのようにとるかがとても重要になってきます。

食のコントロールは自己管理能力を高めることに

成長期では最も多くのエネルギーと栄養をとる必要があります。体の成長のためには、自分自身で「何を」「どれだけ」「どのタイミング」でとればいいのかを理解し、実践できるようにしたいですね。そのためには正しい生活・食習慣を身につけることが大切です。成長機会が訪れる小学生のうちに意識できるように心がけましょう。

それができるようになれば、中学生、高校生でスポーツを最も頑張る時期に成長が見込める上、パフォーマンスやコンディショニングと食の関連性や大切さを自然と考えられるようになっていくはずですよ。これは、自己管理能力にも結びつきます。

五輪やプロで活躍するアスリートは、自己管理能力に長けているとよくいわれます。海外など食べ慣れた物が手に入らない環境下でも、自身で食のコントロールをしてパフォーマンス、コンディションを維持して結果を残しています。

ですから、早い時期から食を意識することは、体の成長、自身の成長を高めることにつながるのです。

①「一般型」

身長・体重の発育・発達を示す成長曲線で、誕生~3歳、小学生の高学年~高校生と2度成長する機会があります。女子は小学生の高学年~中学生、男子は中学生~高校生と、一般的に女子の方が機会が早く訪れる傾向にあります。

この時期に、スポーツを頑張る人は、トレーニング量に見合った栄養摂取ができないと、成長が鈍化する可能性があるとともに、さまざまなスポーツ障害をひき起こす原因となります。ですから、体の成長のための栄養、スポーツ選手としての栄養をしっかりとることが大切になってきます。

2度の成長機会には内臓の発育・発達も促されると同時に、食べた物の消化・吸収能力を獲得する、とても重要な時期になります。

1度目の成長機会「誕生~3歳」でカギを握るのは、離乳食です。この時期にさまざまな食材をとることで、食物アレルギーや好き嫌いが少なくなる確率が高くなります。

2度目の成長機会「小学生の高学年~高校生」では、練習時や試合時により効果的に栄養を摂取するために、サプリメントの使用を考える人もいるかもしれません。サプリメントは、栄養を効率良く簡単に摂取でき、消化・吸収にも、パフォーマンスやコンディショニング面でも助けになりますが、サプリメントに頼りすぎてしまうと、せっかくの消化・吸収能力を獲得する機会をみすみす見逃してしまうことになり、内臓面での発育・発達という点で逆効果になりかねません。この時期はサプリメントではなく、食事からの栄養摂取が大切です。

②「神経型」

体を上手に使う器用さ(運動神経)を示す成長曲線で、8歳(ゴールデンエイジ)でほぼ完成するといわれています。

この時期までにさまざまな運動をすることで、体全体を上手に使えるようになれば、後々ハードなトレーニングをしてもケガをしにくい体になっていきます。

③「リンパ型」

免疫力の獲得を示す成長曲線です。8~16歳がピークになりますが、実に成人の約2倍まで免疫力をあげることができます。

免疫力を上げるための食事はもちろん、屋外で活動することによってビタミンD(免疫調整機能)の合成も促されます。集団行動・生活をするだけでも免疫力が獲得できます。

スポーツを頑張っている人は、屋外や集団での活動は自然と行っているため、栄養のとり方を意識すると良いかもしれませんね。

④「生殖型」

女性、男性ホルモンの分泌にかかわるもので、「一般型」とほぼ同様の成長曲線を描きます。

男子は、男性ホルモンの分泌が高まることで筋肉の量が自然と増えていきますので、無理のないトレーニングをすることが効果的です。

女子は、特に審美系(新体操、体操など)競技では減量せざるを得ない場合があり、手段として体脂肪を落とすということがあります。

しかし、女性ホルモンを正常に分泌させるためにはある程度の体脂肪が必要で、過度の減量はホルモン分泌に支障をきたして「月経障害」「骨の成長障害(骨粗しょう症、疲労骨折)」の原因になるので要注意です。

【参考資料】多田直人(四国大学) ほか：指導アプリで子どもの運動不足を解消する 一新たな運動環境のきっかけと習慣化のために、笹川スポーツ財団

スポーツリニュートリション スポーツ栄養講座
神戸女子大学 坂元美子先生より引用

《今月の給食》

1年生リクエスト献立

- ☆6日(水) 鶏の照り焼き
- ☆15日(金) 野菜チップス
- ☆20日(水) 練馬スパゲティ



レシピ紹介

のりとツナのサラダ

＜材料：数値は1人分の量＞
大根：37g
小松菜：12.75g
刻み海苔：0.5g
冷凍コーンカーネル：6g
まぐろ油揚げ缶：10g
油：1.5g
ごま油：0.5g
炒りごま(白)：1.1g
しょうゆ：1.65g
塩：0.19g
酢：1.65g
砂糖：0.44g

＜作り方＞
①大根は、せん切り、小松菜は2cmに切る。
②野菜をゆで、冷却する。
③調味料を合わせて、加熱し、冷却する。
④コーンは解凍し、水気をきる。
⑤②~④とツナを混ぜ合わせる。

先月使用した食材の主な産地

- 米…青森(まっくら) じゃがいも…北海道
- 豚肉…茨城 鶏肉…岩手 鶏卵…青森
- ししゃも…ノルウェー・カナダ・アイスランド
- キャベツ…群馬 にんじん…北海道 玉ネギ…北海道
- 大根…北海道 りんご…長野



9月実績	東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、山形県、福島県、北海道
11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