

令和6年



# 12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		13歳以下 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
2	月	<b>練馬スパゲティ・練馬大根献立</b> キャベツとベーコンのソテー オレンジゼリー (人参)・牛乳	まぐろ缶・ベーコン	牛乳・アガー	大根(葉) にんじん	大根・キャベツ オレンジジュース	スパゲティ・砂糖	米ぬか油 オリーブ油	755	16.5	30.8	3.5
3	火	マーボー丼・牛乳 のりとツナのサラダ	鶏ひき肉・みそ まぐろ缶・豆腐	牛乳・のり	にんじん にら・小松菜	生姜・にんにく たまねぎ・ねぎ・大根 干しいたけ・コーン	米・砂糖・片栗粉	米ぬか油・ごま油 白ごま	750	17.8	31.4	3.8
4	水	スパイシーピラフ・牛乳・果物 カリカリ油揚げのサラダ <b>ポトフ：ねぎキャベツ献立</b>	とり肉・油揚げ ベーコン ウインナー	牛乳	にんじん	たまねぎ・コーン・果物 グリーンピース・もやし キャベツ・にんにく	米・砂糖・じゃが芋	米ぬか油	783	16.0	30.6	3.5
5	木	五目チャーハン・牛乳 青のりピーンズポテト ワンタンスープ	焼き豚・なると 大豆・とり肉・卵	牛乳・青のり	にんじん・小松菜	ねぎ・干しいたけ グリーンピース もやし・生姜	米・じゃが芋 片栗粉 ウェーブワンタン	米ぬか油 ごま油・油	778	17.0	31.6	4.3
6	金	麦ご飯・牛乳・鶏のトマトパン粉焼き ツナドレサラダ・野菜スープ	とり肉・まぐろ缶 ウインナー ベーコン	牛乳・チーズ	トマト缶・小松菜 にんじん・パセリ粉	にんにく・たまねぎ キャベツ・きゅうり	米・大麦 砂糖・パン粉	オリーブ油 米ぬか油 ごま油	757	18.2	30.1	3.0
9	月	ご飯・牛乳・鶏肉の一味焼き ごまドレッシングサラダ・たぬき汁	とり肉・みそ	牛乳	にんじん	生姜・ごぼう ねぎ・にんにく 大根・きゅうり	米・砂糖 こんにやく じゃが芋	ごま油 白ごま(ねり) 白ごま・米ぬか油	771	15.6	30.7	3.9
10	火	チキンパエリア・牛乳 かぼちゃと鶏肉の米粉豆乳グラタン 小松菜とポテトのスープ	とり肉・豆乳	牛乳・チーズ	にんじん トマトピューレ・小松菜 ピーマン・赤ピーマン かぼちゃ・パセリ粉	にんにく・たまねぎ しめじ	米・米粉・マカロニ 砂糖・パン粉 じゃが芋	オリーブ油 米ぬか油	784	15.4	26.4	3.8
11	水	わかめご飯(大豆)・牛乳 じゃが芋と大根のそぼろ煮 野菜とじゃこの味噌炒め・抹茶豆乳ゼリー	大豆・鶏ひき肉 豆乳・みそ	わかめご飯の素 ちりめんじゃこ アガー・牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	生姜・たまねぎ キャベツ・大根	米・じゃが芋・砂糖 片栗粉	米ぬか油・ごま油	802	15.0	23.0	4.0
12	木	豚丼・牛乳・小松菜と春雨炒め 根菜汁	豚肉・ハム・豆腐 油揚げ・みそ	牛乳	にんじん・小松菜	生姜・たまねぎ たけのこ・もやし ごぼう・大根・ねぎ	米・砂糖・しらたき 片栗粉・じゃが芋 こんにやく・春雨	米ぬか油・ごま油	783	17.0	23.8	3.7
13	金	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	781	16.2	32.3	2.8
16	月	ゆかりご飯・牛乳・鮭フライ(米粉) 和風サラダ・いもっこ汁	鮭・とり肉・油揚げ 豆腐	牛乳・のり	にんじん・小松菜	キャベツ・きゅうり 大根・ごぼう・ねぎ	米・小麦粉・米粉 砂糖・里芋	白ごま・油 米ぬか油	818	17.4	27.3	3.5
17	火	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・ねぎ 干しいたけ・たけのこ・椎茸 たまねぎ・にんにく・みかん缶 パインアップル缶	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
18	水	麦ご飯・牛乳・油淋鶏(1-リチイ) 中華サラダ・わかめスープ(えのき)	とり肉・豆腐	牛乳・わかめ	にんじん	生姜・にんにく・ねぎ もやし・きゅうり えのきたけ・たけのこ	米・大麦・片栗粉 小麦粉・砂糖・春雨	油・ごま油 米ぬか油・白ごま 白すりごま	752	18.3	27.0	3.8
19	木	米粉チキンカレー・牛乳・福神漬 イタリアンサラダ・豆乳ココアプリン	とり肉・レンズ豆 ベーコン・豆乳	牛乳・アガー	にんじん ブロッコリー	生姜・にんにく たまねぎ・福神漬 キャベツ	米・じゃが芋・砂糖 米粉	米ぬか油 オリーブ油	826	14.5	27.0	3.2
20	金	麦ご飯・牛乳・鶏肉の香味焼き 春雨ピリ辛炒め・具だくさんみそ汁	とり肉・油揚げ みそ・豆腐	牛乳	にんじん	生姜・にんにく えのきたけ・ごぼう 大根・ねぎ	米・大麦 じゃが芋・砂糖 春雨・こんにやく	ごま油・白ごま	752	17.9	22.0	3.7
23	月	ミルクパン・牛乳・ローストチキン コーンポテト・イタリアンスープ	とり肉・卵 ベーコン	牛乳・チーズ	パセリ粉・にんじん 小松菜	ねぎ・生姜・コーン たまねぎ	ミルクパン・砂糖 じゃが芋・パン粉	バター・米ぬか油	789	19.8	39.6	3.3
24	火	ジャンバラヤ(アメリカ)・ジョア ピーンズスープ シュートレン(ドイツ)	とり肉・ウインナー ベーコン・大豆・卵 ひよこ豆・おから	ジョア・牛乳	にんじん・ピーマン 赤ピーマン	にんにく・たまねぎ コーン・キャベツ レーズン	米・砂糖 小麦粉・粉糖	米ぬか油 マーガリン	803	15.0	21.2	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	780	16.7	28.5	3.5	356	118	3.2	239	0.34	0.50	20	8.7
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、みかんの予定です。



## 「子どもの生活習慣病」

### 生活習慣病とは？

生活習慣病とはその名の通り、「食事や運動、睡眠、喫煙、飲酒などの日々の生活習慣が原因となり、発症・進行する病気の総称」です。関連する主な病気として、肥満、2型糖尿病、高血圧症、脂質異常症などがあり、生活習慣によって発症する症状が異なります。がんや心臓病、脳卒中(悪性新生物、心疾患、脳血管疾患)などの日本人の死因の上位を占めるものも生活習慣病に含まれます。

## 子どもの生活習慣病の原因

### ①偏った食事

「食の欧米化」により、日本人の食生活が変化してきたことが大きな要因と考えられています。現代は図1の通り、摂り過ぎると肥満に繋がりがりやすい「脂質」の摂取が多くなっていることがわかります。

また、パンやスパゲティ、カレーなどが食卓に登場する頻度が増えました。これらは簡単に済ませることができる半面、脂質の多いおかずが多くなったり、副菜がなく単品のみになることもあり、栄養バランスが偏ってしまいがちです。

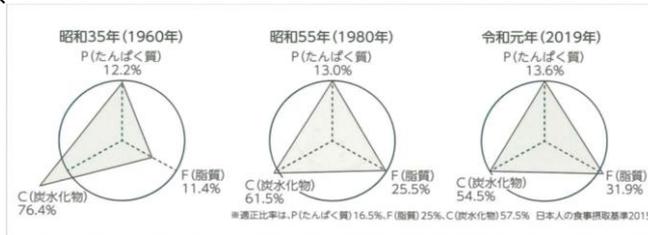


### ②運動不足

いまやデジタルツールが当たり前になったことで、子ども達は外で遊ぶよりもゲームや動画を見ることが多くなり、昔と比べて活動量が減少しています。そのような子どもたちは、外で体を使った運動をしている子どもに比べて肥満になりやすいという調査結果が出ています。



図1 PFC摂取バランスの変遷



### ③睡眠時間の乱れ

睡眠習慣は、家庭環境の影響を大きく受けます。塾や親の都合などで食事の時間が遅くなり、夜寝る時間も遅くなると、朝起きられない、体が起き切らない状態で学校に行く生活になってしまいます。このような習慣が慢性化してしまうと、睡眠時間が足りなくなったり、睡眠の質が下がることでストレスに繋がりがり、過食症になってしまったりすることも少なくありません。

睡眠不足で頭がすっきりしないために常にぼーっとしたり、疲れた状態が続いたりしてしまうこともあります。時代の変化とともに変わってきた生活習慣の積み重ねが子どもの生活習慣病を引き起こす原因と考えられています。



## 生活習慣病を防ぐにはどうしたら良い？

一番大切なことは、やはり生活習慣を見直すことです。とはいえ、習慣を大きく変えることは簡単ではありません。ご家庭で出来るようなポイントをいくつかご紹介いたします。

### ①家族みんなで考える

家庭全体の生活習慣に問題が隠れているかもしれません。今の家族全員の生活習慣に問題点はないか、どう改善したらよいかを話し合ってみましょう。家族全員で健康な身体をつくるための生活を考える機会を設けてみてはいかがでしょうか？



### ③家族で楽しく運動をする

子どもの肥満予防に最適なのは「運動」です。運動する喜びや楽しさを体感することが習慣化へと繋がります。休日は親子で散歩に行く、身体を動かせる施設に出かけるなど、親子で楽しめることから始めると良いでしょう。



### ②健康的な食事を意識する

脂質の取り過ぎを避けると同時に、現在の食習慣にプラスワンをしてみてもいいかもしれません。

例えば、朝食がパンのみであれば果物や野菜ジュース、スープ、ヨーグルトを付けてみるように、何かひとつを追加してみる。スナック菓子や甘いジュースを食べる頻度が多い場合は、せんべいやおにぎり、やきいもなどをおやつレパートリーに加えるなど、できることから意識してみましょう。毎回手作りできなくても構いません。なるべく毎日決まった時間に食事を摂ることも大切です。

### ④「早起き早寝」を意識する

いつもより少し早起きをして、日の光を浴びましょう。朝に光を浴びることで体内時計が整い、自然と寝る時間もいつもより早くなることで良いでしょう。早く起きることで朝食の時間も確保しやすくなります。

また、平日に睡眠時間が取れないからといって、休日に寝溜めをし過ぎるのも良くないといわれています。睡眠時間の差が1時間程度になるようにしましょう。

## まとめ

生活習慣病予防は、食事・睡眠・運動の習慣を整えることが大切ですが、我慢をする、無理やり押し付けることはストレスになります。すぐに改善することが難しくても、家族で楽しむことから始め、ストレスなく継続できることを習慣化しましょう。



スポリ「ニュートリション」より引用

## 《今月の給食》

### ～一斉献立～

学校給食における地産地消推進のために提供された、練馬区産の野菜を使用した献立です。

☆2日(月)：練馬スパゲティ  
練馬大根献立：12月1日に実施された「練馬大根引っこ抜き競技大会」で収穫された大根です。

☆4日(水)：ポトフ  
ねり丸キャベツ献立：「ねり丸キャベツ」は、練馬区産のブランドキャベツです。

### ～クリスマス献立～

☆24日(火)：シュトーレン  
ドイツの伝統的な、クリスマスのお菓子です。

## レシピ紹介

### 野菜チップス

<材料：数値は1人分の量>  
にんじん：16、27g  
さつまいも：18、87g  
じゃがいも：41、51g  
れんこん：5、03g  
揚げ油：10、48g

塩：0、4g  
<ポイント>

◎にんじんは乾燥しにくいので、1番初めに切り、一番最後に揚げる。  
◎重なっていると乾燥が不十分の成るので、重ならないように広げて乾燥させる。

<作り方>  
①野菜といもは、皮をむいてスライスする。  
②乾燥させる。  
③揚げる(200度、5～10分)。  
④油切りをして、塩をまぶす。

## 先月使用した食材の主な産地

米…青森(まっしぐら)	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	さば…長崎
にんじん…千葉	小松菜…埼玉
玉ネギ…北海道	ねぎ…山形
キャベツ…群馬	大根…千葉
みかん…愛媛	



10月実績	東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、山形県、福島県、北海道
12月予定	東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、山形県、福島県、北海道