

令和7年



# 1月献立表



練馬中学校

実施日		献立名	主な材料とその働き					栄養量				
日	曜		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				
9	木	米粉キンカレー・牛乳・福神漬 キャベツともやしのごま炒め 抹茶豆腐ゼリー	とり肉・レンズ豆 豆腐	牛乳・アガー	にんじん	生姜・にんにく たまねぎ・福神漬 キャベツ・もやし	米・じゃが芋 砂糖・米粉	米ぬか油 ごま油 白ごま	820	14.9	25.4	3.0
10	金	きびご飯・牛乳・鶏の照り焼き ごまドレッシングサラダ 貝だくさんみそ汁	とり肉 豆腐・みそ	牛乳	にんじん	生姜・大根 きゅうり ごぼう・ねぎ	米・きび・砂糖 じゃが芋 こんにゃく	米ぬか油・ごま油 白ごま(ねり) 白ごま	759	17.9	26.3	3.1
14	火	麦ご飯・牛乳・鶏肉のレモンソース 和風サラダ・沢煮椀	とり肉	牛乳・のり	にんじん	レモン・キャベツ・大根 きゅうり・たけのこ 干しいたけ えのきたけ・ねぎ	米・大麦 片栗粉 小麦粉・砂糖	油・米ぬか油	761	16.9	27.9	3.0
15	水	ご飯・牛乳・鶏肉のみそ焼き わかめとツナのサラダ ほうれん草ともやしのスープ	とり肉 みそ・まぐろ缶 油揚げ	牛乳・わかめ	小松菜 にんじん ほうれん草	大根・コーン 生姜・もやし 干しいたけ	米・砂糖 春雨・片栗粉	ごま油 米ぬか油 白ごま	748	19.1	28.0	2.8
16	木	ご飯・牛乳・ホキの磯マヨ焼き さつま芋と豆のサラダ コンソメスープ	ホキ・ハム いんげん豆 ベーコン	牛乳・青のり	にんじん パセリ粉	たまねぎ きゅうり キャベツ・コーン	米・パン粉 さつま芋 砂糖・じゃが芋	マヨネーズ 米ぬか油	826	15.4	33.9	3.0
17	金	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 干しいたけ・たけのこ にんにく・たまねぎ ねぎ・みかん缶・桃缶 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
20	月	五穀ご飯・牛乳 いかと大豆のかりんとうがらめ チャプチェ風・ワンタンスープ	小豆・いか・大豆 豚ひき肉 豚肉	牛乳	にんじん にら・小松菜	生姜・にんにく キャベツ もやし・ねぎ	米・大麦・きび・あわ 片栗粉・砂糖・春雨 ウエーブワンタン	油・白ごま 米ぬか油 ごま油	789	18.2	27.1	3.4
21	火	豚丼・牛乳・のりとツナのサラダ 米粉ココアケーキ	豚肉・まぐろ缶 いんげん豆	牛乳・のり	小松菜	生姜・たまねぎ たけのこ 大根・コーン	米・砂糖 しらたき 片栗粉・米粉	米ぬか油・ごま油 白ごま	827	14.8	24.5	2.5
22	水	キムチチャーハン・牛乳・中華サラダ にらたまスープ・果物	豚肉・とり肉 豆腐・卵	牛乳	にんじん・にら	ねぎ・キムチ・もやし きゅうり・たまねぎ 干しいたけ・果物	米・砂糖 春雨・片栗粉	米ぬか油・ごま油 白ごま 白すりごま	780	15.6	26.9	3.6
23	木	ジャンバラヤ(アメリカ)・牛乳 ポトフ・豆腐コーヒゼリー	とり肉・ウインナー ベーコン・豆腐	牛乳 アガー	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	米・砂糖 じゃが芋	オリーブ油 米ぬか油	794	15.2	30.7	3.5
24	金	麦ご飯・牛乳・鶏肉の香味焼き 小松菜と春雨炒め さつま芋と鶏肉のみそ汁	とり肉・ハム みそ・豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	生姜・にんにく ねぎ・もやし ごぼう・大根	米・こんにゃく 大麦・砂糖 春雨・さつま芋	ごま油・米ぬか油	752	19.1	21.7	3.6
27	月	ごまきな粉揚げパン・牛乳 かぼちゃのシチュー・わかめサラダ	きな粉・とり肉	牛乳・生クリーム チーズ・わかめ	にんじん かぼちゃ	たまねぎ・きゅうり キャベツ・大根	コッペパン・砂糖 じゃが芋・小麦粉	油・白すりごま 米ぬか油・バター ごま油	812	15.5	39.7	3.6
28	火	卵のトマトスープがティ・牛乳 カリカリ油揚げのサラダ りんごゼリー	ベーコン まぐろ缶 油揚げ	チーズ 牛乳・アガー	トマトピューレ トマト缶 ほうれん草	にんにく・たまねぎ しめじ・キャベツ コーン・もやし りんごジュース	スバゲティ・砂糖	オリーブ油 米ぬか油	791	15.6	35.0	3.1
29	水	ご飯・牛乳 生揚げの子リソース煮 もやしのごまだれサラダ	とり肉・厚揚げ 豚肉・みそ	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
30	木	キャットアイスクリーム・牛乳・かきたま汁 ナタデココぶどうゼリー	とり肉・ハム・卵	牛乳・アガー	にんじん パセリ粉 小松菜	にんにく・たまねぎ マッシュルーム・ねぎ ぶどうジュース ナタデココ	米・小麦粉 片栗粉 砂糖	バター 米ぬか油	818	14.7	29.5	3.6
31	金	あぶ玉丼・牛乳 キャベツとウインナーのソテー いもっこ汁	とり肉・油揚げ ウインナー 卵・豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ・ねぎ グリーンピース・大根 キャベツ・ごぼう	米・大麦 砂糖・片栗粉 里芋	米ぬか油	767	18.3	30.9	3.3

※ 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16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	787	16.4	29.4	3.2	356	114	3.0	238	0.34	0.52	17	7.2
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、デコボンの予定です。

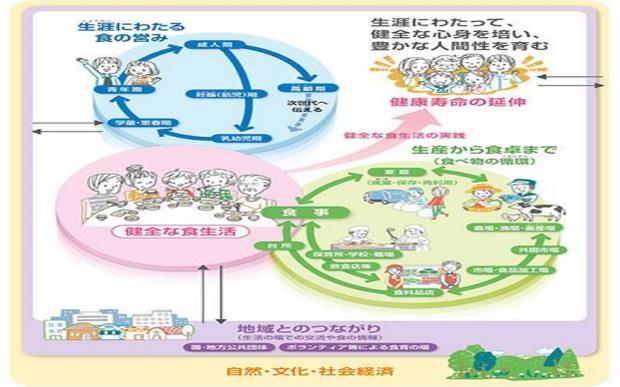


## あけましておめでとうございます

「食べる力」=「生きる力」を育む「食育」。実践の環(わ)を広げよう

### 食育の環(わ)

「食育の環」とは、生産から食卓までの「食べ物の循環」、子どもから高齢者、そして次世代へといった「生涯にわたる食の営みの循環」を示します。また、食育は、豊かな自然、先人から受け継がれてきた文化、社会経済といった環境と密接な関係を持ち、生活の場としての地域とのつながりとも関連しています。



食育の環(資料: 農林水産省)

### 朝ごはん、食べてますか？

朝、時間が無いから朝食を抜いて家を出ていませんか？朝食を食べないと、午前中、からだは動いても頭はボンヤリ、ということになりがちです。朝食を食べて、脳とからだをしっかりと目覚めさせ、元気な一日をスタートさせましょう。

#### 朝ごはん、毎日ちゃんとスイッチ入れましょう

ごはんなど主食を食べると脳のエネルギー源になるブドウ糖となつて、朝から勉強や仕事に集中できます。

幼児や中学生、成人を対象とした研究では、朝食を食べる人は、睡眠の質がよい人が多いことや不眠傾向の人が少ないことが報告されています。

また、小学生を対象とした研究では、朝食を毎日食べる人は、そうでない人と比較して、学力が高いことが報告されています。

#### まずは、簡単な食事から

朝日を浴び、朝食をとると、体内時計がリセットされ、一日の生活リズムが整います。前日の夕食が遅かったり夜食を食べ過ぎると食欲がわきません。また、夜型の生活で朝早く起きることができないと朝食をとる時間がとれません。まずは、生活時間を見直すことから始めましょう。

### 誰かと一緒に食べていますか？

近年、家族がそろって食事をする「共食」の機会が減り、食生活も多様化しています。一人で食事をする「孤食」や、同じ食卓に集まっても、家族がそれぞれ別々のものを食べる「個食」ばかりになっていませんか？

#### 共食と食育

みんなと一緒に食卓を囲んで、ともに食べることを「共食(きょうしょく)」と言います。

家庭では、食事のマナー、栄養バランスを考えて食べる習慣や食べ物や食文化を大事にする気持などを、こどもに伝える良い機会にもなります。

#### 簡単なものから朝食作りに挑戦してみましょう



### 私たちの食べ物はどこから？

毎日口にする食べ物が私たちのところに届くまでには、生産・加工・流通など様々な過程があり、それらはたくさんの人の手によって支えられています。



### 食料自給率について考えてみる

国内で消費する食料のうち、どのくらいが国内で生産されているかの割合を「食料自給率」といいますが、令和4年度(2022年度)現在、日本の食料自給率(カロリーベース)は38%で、62%は海外からの輸入によるものです。

### 食品ロスについて考えてみる

我が国では、食料及び飼料等の生産資材の多くを海外からの輸入に頼っている一方で、本来食べられるにもかかわらず廃棄されている食品ロスが、令和4年度(2022年度)の推計で472万トン発生しています。



政府広報オンライン「食べる力」=「生きる力」を育む「食育」。実践の環(わ)を広げよう より引用

## 《今月の給食》

### ★9日(木)：米粉チキンカレー

新学期最初の給食は、配膳のしやすいものにしていきます。

### ★29日(水)：練馬区産「ねぎ」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。

生揚げのチリソース煮・もやしのごまだれサラダ

\*もやしのごまだれサラダは、ごまだれドレッシングの材料で使用しています。

## レシピ紹介

### 鶏のトマトパン粉焼き

<材料：数値は1人分量>  
鶏もも肉(小骨切り)：70g  
塩：0.3g  
こしょう：0.01g  
白ワイン：2.4g  
にんにく(おろし)：0.12g

オリーブ油：1.2g  
にんにく(おみじん切り)：0.24g  
たまねぎ(おみじん切り)：2.4g  
トマト缶(ダイスカット)：2.4g  
トマトケチャップ：3.6g  
砂糖：0.1g  
塩：0.1g

生パン粉：2.5g  
バジル粉：0.05g  
オリーブ油：0.6g  
ピザチーズ：1.0g

#### <作り方>

- ①鶏肉は塩〜にんにく(おろし)で漬け込み、焼く。
- ②オリーブ油で、おみじん切りにしたにんにくとたまねぎをよく炒める。
- ③②にトマト缶を加え、更に炒める。
- ④ケチャップと塩を加え味を調えて、煮る。
- ⑤容器に①の鶏肉を入れ、その上から④のソースをかけ、パン粉〜ピザチーズまでを合わせたものを乗せて焼く。

#### <ポイントなど>

- パン粉、バジル粉、ピザチーズを混ぜてから最後にオリーブ油を加えると混ぜやすいです。
- 学校給食では、容器は紙小判4を使用しています。

## 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	鮭…北海道
キャベツ…練馬区	小松菜…練馬区
大根…練馬区	ねぎ…山形
にんじん…千葉	たまねぎ…北海道
みかん…和歌山	



11月実績	東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、宮城県、山形県、福島県、北海道
1月予定	東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、宮城県、山形県、福島県、北海道