

令和7年



2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		1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
3	月	五穀ご飯・牛乳・さばの葱味噌焼き じゃが芋のみそがらめ・ゆきんこ汁	小豆・さば みそ・とり肉	牛乳	にんじん・小松菜	生姜・にんにく ねぎ ごぼう・大根	米・大麦・きび あわ・じゃが芋 砂糖・里芋	油・米ぬか油	814	17.4	31.1	3.1
4	火	親子そぼろ丼・牛乳 キャベツのおかか炒め 大根のあったか汁・アセロラゼリー	卵・鶏ひき肉 かつお節・とり肉	牛乳・アガー	にんじん・小松菜	たまねぎ・生姜 キャベツ・大根 ねぎ・しめじ	米・砂糖・片栗粉 アセロラジュース	米ぬか油	783	16.3	27.4	2.7
5	水	豚丼・牛乳・さつまいもと鶏肉のみそ汁 果物	豚肉・とり肉 豆腐・みそ	牛乳	にんじん	生姜・たまねぎ たけのこ・ごぼう 大根・ねぎ・果物	米・砂糖・しらたき 片栗粉・さつまいも こんにゃく	米ぬか油	772	17.7	20.5	3.6
6	木	五目チャーハン・牛乳 キャベツともやしのごま炒め 生揚げの中華スープ・米粉ココアケーキ	焼き豚・なると とり肉・厚揚げ いんげん豆・卵	牛乳	にんじん・小松菜	ねぎ・干しいたけ グリーンピース・白菜 キャベツ・もやし にんにく・たまねぎ	米・米粉・砂糖	米ぬか油・ごま油 白ごま	803	16.0	30.9	4.2
7	金	ご飯・牛乳・鶏のトマトパン粉焼き コーンポテト・野菜スープ	とり肉・ウィンナー ベーコン	牛乳・チーズ	トマト缶・パセリ粉 にんじん	にんにく・たまねぎ コーン・キャベツ	米・砂糖・パン粉 じゃが芋	オリーブ油 バター	773	18.5	28.8	2.9
10	月	チーズパン・牛乳・ビーフシチュー カラフルサラダ	牛肉	牛乳・生クリーム	にんじん・赤ピーマン トマトピューレ ブロッコリー	にんにく・生姜 たまねぎ・キャベツ 黄ピーマン	チーズパン じゃが芋 小麦粉・砂糖	米ぬか油 バター	786	15.7	41.0	3.3
12	水	麦ご飯・牛乳・鶏肉のにんにくみそ焼き 和風サラダ・ごま入りみそ汁	とり肉 みそ・豆腐	牛乳・のり	にんじん	にんにく・ねぎ キャベツ・大根 きゅうり	米・大麦・砂糖 じゃが芋 こんにゃく	ごま油・白ごま 米ぬか油 白ごま(ねり)	749	19.5	26.4	3.1
13	木	マーボー丼・牛乳・中華サラダ 豆乳コーヒゼリー	鶏ひき肉・みそ 豆腐・豆乳	牛乳・アガー	にんじん・にら	生姜・にんにく・ねぎ たまねぎ・きゅうり 干しいたけ・もやし	米・砂糖 片栗粉・春雨	米ぬか油・ごま油 白すりごま	809	16.5	29.1	3.6
14	金	麦ご飯・牛乳・のりの佃煮・肉じゃが 生揚げの香味炒め	牛肉・厚揚げ	牛乳・のり	にんじん・小松菜 さやいんげん	干しいたけ たまねぎ・生姜 キャベツ	米・大麦・砂糖 じゃが芋 こんにゃく	米ぬか油・白ごま	828	14.8	27.0	3.4
17	月	ご飯・牛乳・スパニッシュオムレツ オニオンドレッシングサラダ マカロニ入りトマトスープ	鶏ひき肉・レンズ豆 卵・とり肉	牛乳・チーズ 生クリーム	小松菜・赤ピーマン にんじん・トマト缶	たまねぎ・キャベツ コーン・セロリー にんにく・生姜	米・じゃが芋 マカロニ・砂糖	米ぬか油	796	15.7	28.2	2.7
18	火	麦ご飯・牛乳・鶏のから揚げ ごまドレッシングサラダ ソーセージと野菜のスープ	とり肉・ウィンナー	牛乳	にんじん・小松菜	生姜・大根・きゅうり にんにく・セロリー たまねぎ・キャベツ	米・大麦・片栗粉 小麦粉・砂糖 じゃが芋	油・ごま油・白ごま 白ごま(ねり) 米ぬか油	813	15.6	31.5	2.6
19	水	カレーうどん・牛乳 人参シリシリ・お菓子な目玉焼き	とり肉・かまぼこ 油揚げ・まぐろ缶	牛乳・寒天	にんじん・にら	たまねぎ ねぎ・桃缶	うどん・じゃが芋 砂糖 小麦粉・片栗粉	米ぬか油	747	17.0	29.6	2.5
20	木	チキンパエリア・牛乳 いんげん豆と野菜のスープ ガトーショコラ ウィンナーライス・牛乳 スパイスチキン ABCマカロニスープ	とり肉 いんげん豆・卵	牛乳	にんじん・小松菜 トマトピューレ ピーマン・赤ピーマン	にんにく・たまねぎ 生姜・セロリー キャベツ	米・チョコレート グラニュー糖 粉糖・小麦粉	オリーブ油・バター	808	15.0	31.9	2.5
21	金	子ぎつねごはん・牛乳 わかめとツナのサラダ にんじん献立 にんじん入りオレンジゼリー・呉汁	鶏ひき肉・油揚げ まぐろ缶・大豆 とり肉・みそ	牛乳・わかめ アガー	にんじん・小松菜 さやいんげん	大根・コーン・ねぎ オレンジジュース	米・砂糖 こんにゃく	米ぬか油・ごま油 白ごま	796	15.8	31.4	3.6
26	水	定期考査のため、給食はありません。										
27	木	定期考査のため、給食はありません。										
28	金	ビーンズドライカレー・牛乳 福神漬・のりとツナのサラダ 果物	鶏ひき肉・大豆 レンズ豆・まぐろ缶	牛乳・のり	にんじん・ピーマン 小松菜	にんにく・生姜・大根 たまねぎ・レーズン 福神漬・コーン・果物	米・小麦粉・砂糖	オリーブ油 米ぬか油 ごま油・白ごま	801	15.0	26.9	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	789	16.5	29.4	3.1	362	115	3.3	256	0.32	0.51	22	8.4
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

\*果物はイチゴとイヨカンの予定です。



## なぜ「早寝、早起き、朝ごはん」がいいの？

2017年のノーベル生理学・医学賞を受賞した、「体内時計」は、睡眠障害や肥満など、私たちの健康に大きく関わっているとされています。この体内時計の調整に、重要な役割を果たしているのが食事です。

### 「体内時計」って？



「体内時計」とは、体内の時間軸を調整するシステムです。私たちの体の中には時間のリズムを刻むメカニズムがあり、1日単位で調整しています。この体内時計を形づくっているのが数多くの「時計遺伝子」です。1997年に哺乳動物の「時計遺伝子クロック(Clock)」が発見され、体内時計は脳だけでなく、末梢(まっしょう)臓器全てで機能していることが判明しました。脳の「視交叉上核(しこうさじょうかく)」と呼ばれる部分に主(親)時計があり、同時に内臓や血液などの末梢組織には、それぞれ個別に動く副(子)時計が機能しています。主時計が「世界標準時」とすると、おびただしい数の「ローカル時間」(副時計)が体中にあることとなります。この体内時計の針が狂うと、睡眠障害、うつ病、肥満、糖尿病などの代謝障害や、免疫・アレルギー疾患、さらにはがんの発症にもつながることが分かってきました。

### 「体内時計」をリセットするには朝食が大事

私たちの体内時計は、1日24.5時間の周期で動いています。これを1日24時間の周期に合わせるために、光と食事の刺激で体内時計を日々リセットしています。脳にある主時計は、目(網膜)を通して入ってきた朝の光を受けて「朝になった」と認識すると、リセットされて時計が進み始めます。それに対し臓器などにある副時計は、明暗に関係なく朝食によって動き出すことが分かってきました。

例えば、朝7時に起きて夜22時過ぎに明かりを消して眠ると同じ条件下で、食事の時間を変えてみます。7時、12時、17時に摂る場合と、後ろへ5時間ずらして12時、17時、22時に食事を摂る場合の実験データでは、前者は主時計と副時計は同じリズムで1日を刻みますが、後者の場合は主時計は起床時から動き始めるのに対し、副時計は後ろに数時間ずれて活動リズムを刻みます。これは、臓器などの末梢組織がバラバラに動き、体の中で時差ぼけが起きている状態です。オーケストラで例えるなら、主時計の指揮者は正確なリズムでタクトを振っているのに、副時計の奏者が勝手に演奏して全体のハーモニーを保っていない状況です。こうして体内時計が不調になると、体調不良や病気を招くことになるのです。体内時計をきちんとリセットさせるためには「いつ食べるか」が重要で、このことを研究するのが「時間栄養学」です。

### 「時間栄養学」でパフォーマンスを上げる食事法とは？

時間栄養学の観点から見ると、朝は体内時計を動かす食材を、夜は動かさない食材を優先して摂ることが大切です。炭水化物(糖質)、タンパク質、脂質の三大栄養素の中で、ご飯やパンなどの炭水化物(糖質)は朝消費されやすいことが分かっています。穀類のでんぷんが時計遺伝子を動かすのです。また、朝タンパク質を摂ると筋肉が大きくなりやすいという研究があります。朝食には、ご飯やパンと一緒に卵料理やウィンナーソーセージ、チーズなどを摂るようにしましょう。

栄養素の吸収は、一般的に朝から昼ごろまでが良いと言われています。体内時計をリセットしやすくするには早起きですぐに食べることが重要で、朝食は遅くても起床後1時間以内に摂りたいものです。

### パフォーマンスを上げるための「時間栄養学」

体内時計が乱れると、「社会的時差ぼけ」も引き起こします。これは、平日と休日で全く違う睡眠パターンで生活をしている場合などに起こります。朝浴びる光は覚醒ホルモンの分泌を増加させますが、夜浴びる光は体内時計を遅らせ、睡眠ホルモンの分泌を低下させます。パソコンやスマホなどから出る青色光は特に注意が必要です。就寝が遅くなる「夜型人間」は生活習慣病や学業不振になりやすく、朝のパフォーマンスが悪いなどの特徴があります。「睡眠負債」(※)という言葉もありますが、毎日十分な睡眠時間を確保して朝すっきり目覚めるためには、夜早めに寝る習慣が大切です。

精神活動において高パフォーマンスが望めるゴールデンタイムは、朝から昼前までと言われています。日本は授業も試験も午前中が多く、仕事が始まる時間も朝です。生活習慣はすぐに直せるものではありません。子供のうちから「時間栄養学」に基づいて朝食をしっかり摂り、「体内時計」をリセットしてパフォーマンスを上げる習慣を身に付けておくことが重要です。

※日々の睡眠不足が負債のように蓄積された状態で、心身に悪影響を及ぼすリスクがあると言われています。睡眠負債は、休日にたくさん寝ることで返済はできますが、寝貯め(貯金)はできません。



広島大学大学院 医系科学研究科 特任教授  
早稲田大学名誉教授  
柴田 重信 教授

早稲田ウィークリーより引用

### 牛乳と納豆は朝と夜の摂取それぞれに意味がある！

栄養価が高く毎日摂ってほしいのが牛乳と納豆で、どちらも良質なタンパク質が含まれています。タンパク質は1日に80~90g必要とされています。1食あたり20~30gは摂ってほしい栄養素ですが、10g以下の人が多いという調査結果が出ています。牛乳コップ1杯で約10gのタンパク質を摂ることができるので、朝食にぜひ加えてください。納豆にはナットウキナーゼが含まれているので、朝に起こりやすい血液凝固を抑え、心臓発作を防ぐ効果があります。和食ならご飯に納豆と卵をかけて一緒に食べると、糖質、タンパク質と一緒に摂ることができ、忙しい朝に最適です。

また、牛乳と納豆には、夜摂るべき栄養素も含まれています。牛乳に豊富なカルシウムは、夜の吸収率が高いと言われています。ただし夜は脂肪分が気になるので、できれば脱脂系のもを選んで、寒くなってきたこの時期は、寝る前にホットミルクにして飲むと良いでしょう。一方、納豆にはイソフラボンが含まれています。これは女性ホルモンのエストロゲンと似た化学構造と働きがあり、骨粗しょう症に良いとされています。骨の形成に必要な栄養素はビタミンKとビタミンDとカルシウムの三つとされていますが、納豆には大豆にはないビタミンKが豊富に含まれています。

## 《今月の給食》

### ☆20日(木):ガトーショコラ

21日の都立試験の応援献立です。食事バランスガイドでは、菓子・嗜好飲料は食生活の中で、楽しみと捉えられています。また、近年では、気分転換や作業効率を上げる、ストレスを解消する効果を期待する考えも出ています。ガトーショコラはココアを使用しています。ココアには鉄が含まれています。鉄の主な働きは全身に酸素を運搬すること。鉄不足により脳へ酸素がいきわたらな思考力、学習能力、記憶力の低下につながります。鉄の適量摂取は運動能力や学習能力の向上が期待できます。

### ☆25日(火):練馬区産「にんじん」献立 にんじん入りオレンジゼリー 果汁(こじる)

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。



## レシピ紹介

### かぼちゃと鶏肉の米粉豆乳グラタン

<材料:数値は1人分の量>

かぼちゃ: 50g  
油: 0.5g  
たまねぎ: 33g  
鶏もも肉: 28g  
白ワイン: 1g  
米粉: 5.4g  
小麦粉: 0.7g  
豆乳: 80g  
マカロニ: 8.5g  
砂糖: 1.34g  
塩: 1.34g  
こしょう: 0.02g

パン粉: 4.1g  
パセリ(乾燥): 0.13g  
粉チーズ: 2g

<作り方>

①かぼちゃは小さめの角切り、たまねぎはスライス、鶏肉はこま切りに切る。  
②かぼちゃは、予め蒸し、マカロニは茹でておく。  
③油でたまねぎをよく炒め、鶏肉と白ワインを加えて炒める。  
④米粉と小麦粉を振り入れ、ざっと全体にからめたら、豆乳を加える。  
⑤ふつふつとしてきたら、マカロニを加え、焦げないように混ぜ、調味料を加えて、とろみがつくまで煮込む。  
⑥パン粉、パセリ粉、粉チーズを混ぜ合わせる。  
⑦⑤をグラタン皿に入れ、⑥を上からふりかけ、オーブンで焼く。

<ポイントなど>

①ルウは、米粉のみではゆるいので、小麦粉を少量混ぜると粘度が出ます。  
②かぼちゃの下ごしらえは、ご家庭の場合、レンジの使用が便利です。

## 先月使用した食材の主な産地

米…岩手(ひとめぼれ) じゃがいも…北海道・長崎

でこぼん…熊本 鶏卵…青森  
豚肉…青森 鶏肉…岩手  
ホキ…ニュージールランド いか…ペルー  
キャベツ…練馬区 小松菜…埼玉県  
大根…練馬区 ねぎ…栃木・練馬区  
にんじん…千葉 たまねぎ…北海道



12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
2月予定	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