

令和7年



3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3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		I群*	II群*	脂質	塩分
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
3	月	ご飯・牛乳・生揚げのそぼろ煮 小松菜と春雨炒め 桃の豆乳杏仁ゼリー	鶏ひき肉・厚揚げ ハム・豆乳	牛乳・寒天	にんじん・小松菜	生姜・たまねぎ もやし・桃缶	米・しらたき・砂糖 片栗粉・春雨	米ぬか油・ごま油	807	15.9	30.1	2.5
4	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 にんにく・たけのこ たまねぎ・みかん缶 パインアップル缶・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
5	水	ご飯・牛乳・鶏肉のBBQソース ☆ 野菜チャッス いんげん豆と野菜のスープ	とり肉・ウインナー いんげん豆	牛乳	にんじん・小松菜	生姜・ねぎ・にんにく りんご・れんこん セロリー・たまねぎ キャベツ	米・砂糖・さつまい じゃが芋	米ぬか油・油	823	15.8	31.8	3.3
6	木	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 果物	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・果物	米・砂糖・片栗粉	米ぬか油・ごま油 白ごま(ねり) 白ごま	797	16.0	31.7	2.8
7	金	キムチチャーハン・牛乳・中華サラダ ワンタンスープ・米粉レモンケーキ	豚肉・いんげん豆	牛乳	にんじん・小松菜	ねぎ・キムチ きゅうり・もやし 生姜・レモン	米・砂糖・春雨 ウェーブワンタン 米粉	米ぬか油・ごま油 白ごま・白すりごま	830	14.5	25.0	4.2
10	月	ココア揚げパン・牛乳・人参シシリ ビーフシチュー	まぐろ缶・牛肉	牛乳・生クリーム	にんじん・にら トマトピューレ	にんにく・生姜 たまねぎ	コッペパン・砂糖 じゃが芋・小麦粉	油・米ぬか油 バター	830	14.5	42.2	3.2
11	火	回鍋肉丼・牛乳 カリカリワンタンサラダ 豆乳コーヒゼリー	豚肉・みそ・豆乳	牛乳・アガー	にんじん・ピーマン	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 ワンタンの皮	米ぬか油 ごま油・油	804	15.4	25.6	2.8
12	水	子ぎつねごはん・牛乳 キャベツのおかか炒め 具だくさんみそ汁・抹茶の豆乳ゼリー	鶏ひき肉・油揚げ かつお節・豆腐 みそ・豆乳	牛乳・寒天	にんじん さいいんげん 小松菜	キャベツ・ごぼう 大根・ねぎ	米・砂糖・じゃが芋 こんにゃく	米ぬか油	757	16.0	28.7	3.5
13	木	ご飯・牛乳・ホキの磯マヨ焼き 和風サラダ・☆ ABCマカロニスーフ	ホキ・ベーコン	牛乳・青のり・のり	にんじん	たまねぎ・キャベツ きゅうり・大根 にんにく	米・パン粉・砂糖 マカロニ・じゃが芋	マヨネーズ 米ぬか油	824	14.6	32.1	2.2
14	金	麦ご飯・牛乳・タンドリーチキン コーンポテト・ポトフ	とり肉・ベーコン ウインナー	牛乳・ヨーグルト	パセリ粉・にんじん	たまねぎ・にんにく セロリー・コーン キャベツ	米・大麦 じゃが芋	バター・米ぬか油	806	18.8	27.1	3.0
17	月	練馬スパゲティ・牛乳 小松菜とハムのソテー スイートポテト	まぐろ缶・ハム・卵	牛乳・生クリーム	大根(葉) にんじん 小松菜	大根	スパゲティ・砂糖 さつまい	米ぬか油 オリーブ油 バター	820	15.6	32.7	3.6
18	火	ビーンズドライカレー・牛乳・福神漬 野菜の和風ごま炒め 豆乳ココアプリン	鶏ひき肉・大豆 レンズ豆・油揚げ 豆乳	牛乳・アガー	にんじん・ピーマン 小松菜	にんにく・生姜・もやし たまねぎ・レーズン 福神漬・キャベツ	米・小麦粉・砂糖	米ぬか油・白ごま	819	15.0	25.3	3.3
19	水											
21	金	麦ご飯・牛乳・鶏肉の香味焼き のりとツナのサラダ・根菜汁	とり肉・まぐろ缶 豆腐 油揚げ・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・砂糖 こんにゃく じゃが芋	ごま油・米ぬか油 白ごま	755	18.8	26.7	3.0
24	月	わかめご飯(大豆)・ジョア 鶏肉のにんにくみそ焼き さつまいと豆のサラダ ごま入りみそ汁	大豆・とり肉・みそ いんげん豆 ハム・豆腐	わかめご飯の素 ジョア	にんじん	にんにく・ねぎ きゅうり・キャベツ たまねぎ・大根	米・砂糖・さつまい じゃが芋 こんにゃく	ごま油・白ごま 米ぬか油 白ごま(ねり)	774	18.2	21.5	4.5

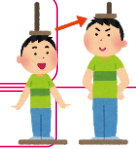
※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数14回

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	801	16.0	29.4	3.2	358	118	3.4	248	0.35	0.49	20	8.3
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、清見オレンジの予定です。



中学生年代の食の問題点とその対策



成長が本格的に始まる中学生

中学生になると、身長・体重の発育・発達が起こり始めると同時に、内臓が大きくなっていくのに伴って消化・吸収能力も高まってきます。そして、最も特徴的なのが、免疫力が成人の約2倍高まるということです。ですから、中学生年代では、体を大きくするための栄養のとり方はもちろん、免疫力を高めるための栄養のとり方も重要になってきます。また、中学生、その後の高校生というのは、一生のうちで最もエネルギーをとらなければならない時期になります。エネルギーを獲得するためにどのような栄養のとり方をするかを考えていく必要があります。

成長と五大栄養素の関係

毎日の生活の中で、食事から「たんぱく質」「脂質」「炭水化物」「ビタミン」「ミネラル」の五大栄養素をとらなければいけないといわれています。では、これらがどのように体内で働くのかを説明していきます。

炭水化物と脂質はエネルギー源になります。日常生活での必要エネルギーは一般的に、炭水化物と脂質を半分ずつ使用しているといわれています。スポーツをしている人は、運動強度や量が増えていくので、より多くの炭水化物が必要になってきます(持久系スポーツは脂質の必要量も増加します)。

体に貯蔵されている体脂肪をエネルギーとして利用する脂質に対し、炭水化物は食事からその都度体内に入れてあげないとすぐに不足してしまいます。炭水化物は脳のエネルギー源としても使われます。とる量が十分でないと、「判断力」「集中力」が失われかねません。

筋肉、骨、血液、爪など体の材料となるのが、たんぱく質です。たんぱく質が不足すると、体作りができなくなってしまいます。もう一つ、たんぱく質には免疫力を上げるという大きな役割があります。ウイルスや病原菌が体に入ってくると、体内では防衛機能を果たす抗体が作られます。この材料になるのがたんぱく質です。

炭水化物、脂質、たんぱく質が体の材料になるものなら、材料を使ってエネルギーや身体に作り変える役割を果たすのが、ビタミンとミネラルになります。いくら炭水化物、脂質、たんぱく質をしっかりとっていても、ビタミン、ミネラルがなければエネルギーや身体への作り変えができなくなるので、忘れず一緒にとる必要があります。ミネラルの中には骨の材料となるカルシウム、マグネシウム、血液の材料となる鉄と、体作りには不可欠なものが含まれています。

このように、5つの栄養素を必ず摂取しなければ、体作りができず、中学生で起こるべきさまざまな発育・発達に支障をきたす可能性があります。

5つの栄養素の関係はチームスポーツと似ています。一人だけ上手な人がいても、周囲が協調しなければ結果を出すことができません。栄養素も同様に、一つ一つがそれぞれ役割をもって、うまく機能することで、体を健康に保ったり、強くしたりすることができるのです。

サプリメントなどに頼らず、消化・吸収能力を高めたい

中学生年代の食事で注意したいのは、サプリメントや加工食品の摂取です。今のサプリメントや加工食品は、いずれも消化・吸収の良い状態で栄養素が摂取できるように作られています。成長が著しい中学生の時から慣れてしまうと、内臓の消化・吸収能力を高めるせっかくの機会を失うことになりかねません。食べ物を咀嚼(そしゃく)し、胃で消化することこそが能力を高めることにつながります。

また、サプリなどの摂取で食事が減ってしまう可能性も出てきます。これらはタブレットや粉末など、小さくても栄養素が凝縮された形状になっています。これに慣れてしまうと、摂取量が少なくても栄養は十分と脳が勘違いする(食べた気になる)ため、食欲を止めてしまいます。「サプリなどでお腹一杯になり、食事が食べられない」ということも起こります。

これでは、たくさんエネルギーが必要な時期に食事が減ってしまい、身体、内臓の成長が小さくなります。先ほどの消化・吸収能力にもかかわってきます。

身体の成長も内臓の成長もこの時期しかありません。せっかくの機会を失わないためにも、食事から栄養をとる生活を心がけていきましょう。

スポーツ ニュートリション
「Z世代におけるスポーツ栄養講座」
坂元 美子先生(神戸女子大学)より引用



成長と五大栄養素の関係



- ★ 炭水化物: 筋肉と脳のエネルギー源
- ★ 脂質: 持久的エネルギー源・体温保持
- ★ タンパク質: 筋肉・骨・血液・爪など体の材料、免疫力
- ★ ビタミン: 体内でエネルギーをつくる、体をつくる、体調を整える
- ★ ミネラル: 骨・血液の材料、体調を整える

《今月の給食》

☆3年生リクエスト献立

中学校生活最後の月となる、3年生のリクエスト献立を、できるだけたくさん取り入れました。

リクエスト1位献立

- ・4日(火) ジャーザー麺
- ・4日(火) フルーツヨーグルト
- ・5日(水) 野菜チップス
- ・13日(木) ABCマカロニスープ

リクエスト2位から4位献立

- ・10日(月) ココア揚げパン
- ・10日(月) ビーフンチャー
- ・11日(火) カリカリワンタンサラダ
- ・12日(水) 具だくさんみそ汁
- ・12日(水) 抹茶豆乳ゼリー
- ・14日(金) コーンポテト
- ・14日(金) ポトフ



レシピ紹介

もやしのごまだれサラダ



<材料> 数値は1人分の量

- もやし: 40g
- きゅうり: 5g
- にんじん: 5g

- 豚肉(10大スライス): 20g
- 酒: 1g

- ねぎ: 1.61g
- しょうが: 0.2g
- にんにく: 0.2g
- サラダ油: 4.5g
- 白味噌: 2.67g
- 練りごま(白): 1.34g
- ごま油: 0.6g
- 砂糖: 1.1g
- しょうゆ: 1.13g
- 酢: 2.3g
- 炒りごま(白): 2g

<作り方>

- ①きゅうりは、斜め半月、にんじんは千切りにする。
- ②ドレッシングのねぎは粗みじん、しょうが、にんにくはみじん切りにする。
- ③豚肉はゆでて、冷却する。
- ④サラダ油で、ねぎ、しょうが、にんにくを炒める。
- ⑤白味噌から炒りごままでを合わせる。
- ⑥⑤に粗熱が取れた④を加え、ドレッシングを作る。
- ⑦⑥のドレッシングで野菜と豚肉を和える。

<ポイント>

- ねぎは、たっぷりの油で時間をかけて炒める。炒めることによって、甘味が増します。

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…長崎・鹿児島
豚肉…茨城	鶏肉…岩手
さば…ノルウェー	鶏卵…青森
キャベツ…愛知	白菜…練馬区
大根…練馬区・千葉	ねぎ…練馬区
にんじん…千葉	たまねぎ…北海道
いちご…静岡(きらび香)	いよかん…静岡



1月実績	東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、福島県、北海道
3月予定	東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、福島県、北海道