



令和3年4月27日  
練馬区立光が丘第三中学校

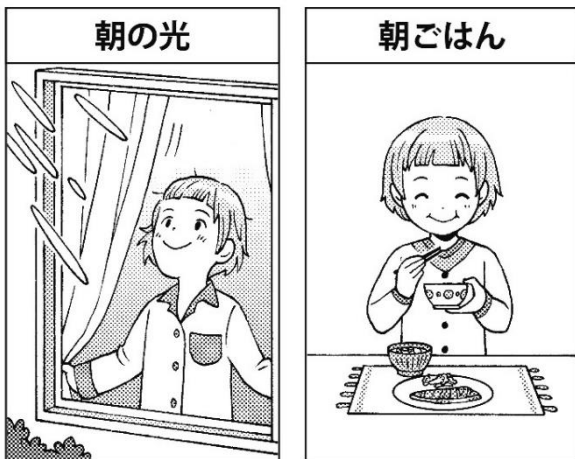
©少年写真新聞社2021

新年度が始まってから1ヶ月が経とうとしています。新しい学年やクラスにはもう慣れましたか？この時期よく耳にする“5月病”という言葉。環境が変わったことによるストレスで心や体が疲れてしまい、やる気が出なかったり、体がだるくなったりという症状が出ます。毎日元気に登校できるよう、まずは朝ごはんをしっかり食べ、生活リズムを整えましょう。

## 朝ごはん で学力・体力・気力アップ!

朝ごはんを毎日食べている子どもの方が、学力調査の平均正答率や、体力合計点が高い傾向にあり、「何もやる気が起こらない」や「イライラする」などと不調を訴える割合は低い傾向にあるという報告があります。学力、体力、気力を向上させるためにも、朝ごはんを毎日しっかり食べましょう。

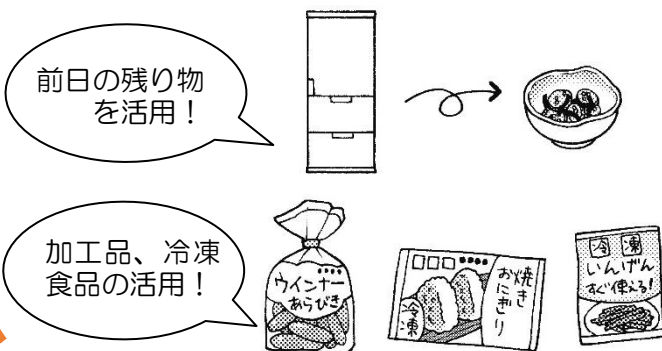
### 体内時計をととのえる 朝の光と朝ごはん



地球の自転のリズムは、1日24時間周期ですが、人間の体には1日24時間より少し長い周期のリズムを刻む時計遺伝子が組み込まれています。この体内時計を毎日修正して、地球の自転のリズムに合わせているのが「朝の光」と「朝ごはん」です。朝に目覚めて光が目へ届くことで脳にある時計遺伝子が修正され、朝ごはんを食べることで全身の細胞にある時計遺伝子が修正されます。朝ごはんを抜くと、体内時計を整えることが難しくなります。1日を元気に過ごすためには、朝の光を浴びて、朝ごはんを食べることが大切です。

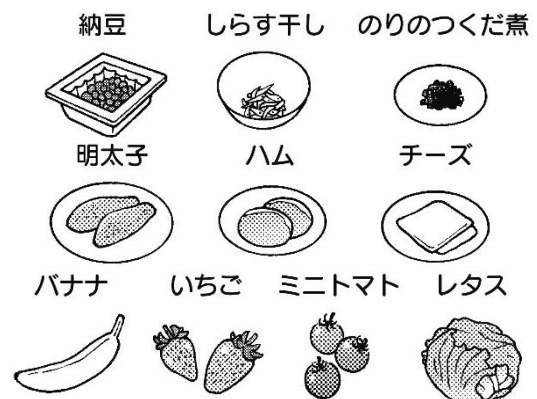
### 朝ごはんの準備の 時間短縮ポイント

朝ごはんの前日の残り物を活用したり、加工食品や冷凍食品を活用したりすると、時間の短縮ができます。



### 朝ごはんを手軽に 食べられる食品

包丁を使わずに食べられるものや、加熱せずに食べられるものを探してみましょう。





早寝早起朝ごはん  
「早寝早起朝ごはん」運動  
シンボルマーク

学校給食費の徴収にご協力をお願いします。  
今年度第1回目の引き落としは5月6日(木)です。

## 今月の給食



### 6日(木)「八宝おこわ」

5月5日はこどもの日です。こどもの日には、子どもの健やかな成長を祈る気持ちと、魔除けの意味をこめてちまきを食べる風習があります。給食では、ちまきの中身である「おこわ」を作ります。給食の八宝おこわには、鶏肉、にんじん、たけのこ、干しいたけ、えび、コーン、グリーンピースが入っています。八宝おこわの八という数字は、中国語で「たくさん」という意味を表しています。

### 10日(月)「大豆茶めし」、「茶ふいかけ」

5月1日は八十八夜です。八十八夜とは季節の移り変わりの目安で、立春から八十八日目のことです。八十八夜の頃にはちょうどお茶の新芽が摘み頃となり、この頃に摘んだお茶の葉は味も香りも最高と言われ、飲むとその年は健康に過ごせると言われています。給食では、煎茶を刻んでじゃこやごま、かつお節などと合わせた「茶ふりかけ」を、お茶と大豆を入れて炊いた「大豆茶めし」にかけて食べます。



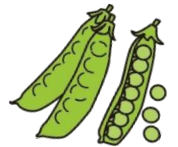
### 17日(月)「若竹汁」

若竹汁には、とれたてのフレッシュなたけのこを使います。たけのこは、ゆでて保存すれば一年中食べられますが、春が旬の野菜です。春の香りを感じながらいただきます。



### 25日(火)「ピースご飯」

ピースご飯には、この時期ならではの生のグリーンピースを使います。グリーンピースは苦手だな…という人も、新鮮なグリーンピースならおいしく食べられた！という声をよく聞くので、ぜひ楽しみながら食べてもらいたいです。



今月の給食は…

- ◆ サラダ、あえ物等の加熱後に冷却して作る工程の料理も引き続き出します。
- ◆ 素手で食べる必要がある果物は引き続き控え、スプーン・フォーク等で食べられるものを出します。
- ◆ パンは一つ一つ袋に入れて出すか、スプーン・フォークを使って直接触らないように工夫します。

## 5月使用予定の学校給食用食材の産地等について

★食材の産地は市場の仕入れ等により変更があります。ご了承ください。

品目	産地	品目	産地	品目	産地
米	青森	キャベツ	練馬区・東京・愛知・神奈川・千葉	コーン	北海道
卵	栃木	きゅうり	埼玉・千葉・群馬	ごぼう	青森
肉	鶏肉	たまねぎ	北海道・佐賀・群馬	にら	茨城
	豚肉	新たまねぎ	佐賀・香川・静岡・群馬・北海道	にんじん	千葉・埼玉・徳島
魚	さば	こまつな	埼玉	にんにく	練馬区・青森・香川
	さわら	さつまいも	千葉・茨城	ねぎ	埼玉・栃木・千葉
	たら	さといも	愛媛・埼玉	はくさい	群馬・茨城・長野
	あじ	さやえんどう	鹿児島・千葉	万能ねぎ	福岡
	ししゃも	じゃがいも	長崎・鹿児島・北海道	赤ピーマン	茨城・宮城
	ちりめんじゃこ	新じゃがいも	鹿児島・長崎	ぶなしめじ	長野
	えび	しょうが	高知・長崎	いんげん	鹿児島・千葉
	かつお	セロリ	静岡・長野	グリーンピース	鹿児島・千葉・茨城
	アスパラガス	だいこん	練馬区・千葉・埼玉	たけのこ	石川
	えのきたけ	ブラックマッパもやし	栃木		

学校給食用牛乳 3月分産地実績：東京・群馬・岩手・青森・宮城・北海道

5月分予定産地：東京・群馬・岩手・青森・宮城・秋田・北海道・山梨

令和3年



# 5月献立表



光が丘第三中学校

実施日	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			
		血や肉、骨や歯になる		体を動かす熱や力になる		体の調子を整える		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
6 木	八宝おこわ 牛乳 焼きししゃも ワントンスープ	とり肉 えび 牛乳 子持ちししゃも 豚肉		米 もち米 米油 ウェーブワントン ごま油		にんじん たけのこ 干しいたけ コーン グリンピース 生姜 にんにく キャベツ ねぎ にら		788	16.4	28.8	2.3
7 金	チーズパン 牛乳 ツナサラダ コーンチャウダー ヨーグルト	牛乳 まぐろ缶 とり肉 チーズ 生クリーム ヨーグルト		チーズパン 米油 砂糖 米粉		キャベツ にんじん きゅうり セロリー たまねぎ マッシュルーム コーン パセリ粉		776	17.3	36.2	3.2
10 月	大豆茶めし 牛乳 茶ふりかけ さばの塩焼きおろしぞえ 粕汁	大豆 牛乳 ちりめんじゃこ 青のり かつお節 さば とり肉 みそ わかめ		米 白ごま 砂糖 里芋		大根 にんじん 干しいたけ ねぎ		788	18.3	28.3	3.0
11 火	ご飯 牛乳 ビビンバの具 わかめサラダ フルーツポンチ	牛乳 豚ひき肉 刻み昆布 高野豆腐 わかめ 寒天		米 米油 砂糖 白ごま		生姜 にんにく にんじん もやし 小松菜 キャベツ きゅうり たまねぎ りんご缶 パイナップル缶 桃缶 レモン		816	14.2	26.0	2.5
12 水	しょうゆラーメン 牛乳 青のりビーンズポテト	豚肉 なんと うずら卵 牛乳 大豆 青のり		中華めん ごま油 米油 砂糖 じゃが芋 油 片栗粉		生姜 にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ 小松菜		818	15.5	29.2	3.5
13 木	きびご飯 牛乳 ごぼうの柳川焼き 小松菜とえのきのおかか和え 新たまねぎのみそ汁	牛乳 豚肉 あさり 卵 かつお節 油揚げ みそ わかめ		米 きび 米油 砂糖 じゃが芋		ごぼう にんじん ねぎ さやえんどう キャベツ 小松菜 えのきたけ 大根 たまねぎ 干しいたけ		770	16.5	23.8	3.0
14 金	ひよこ豆入りカレーライス 牛乳 キャロットドレッシングサラダ	豚肉 ひよこ豆 牛乳		米 大麦 米油 じゃが芋 マーガリン(乳不使用) 小麦粉 ざらめ はちみつ 砂糖		生姜 にんにく にんじん たまねぎ セロリー トマト缶 キャベツ コーン		833	11.1	28.3	2.8
17 月	ご飯 牛乳 初がつおの甘辛和え 油揚げのかりかりサラダ 若竹汁	牛乳 かつお 青のり 油揚げ とり肉 わかめ かまぼこ		米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 白ごま		生姜 キャベツ にんじん コーン 小松菜 たけのこ		806	19.2	27.0	2.7
18 火	マーガリンパン 牛乳 ウインナーとアスパラのソテー ポークビーンズ	牛乳 ウインナー 豚肉 大豆		マーガリンパン 米油 じゃが芋 砂糖		アスパラガス コーン セロリー にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ		770	15.9	38.5	3.4
19 水	しそひじきご飯 牛乳 厚焼き玉子 豚汁	ひじき かつお節 ちりめんじゃこ 牛乳 鶏ひき肉 高野豆腐 卵 豚肉 豆腐 みそ		米 大麦 米油 砂糖 白ごま こんにゃく 里芋		たまねぎ にんじん 干しいたけ ごぼう 大根 ねぎ		806	18.0	31.5	3.7
20 木	グリーンピラフ 牛乳 たらのフライマリアソースがけ ミネストローネ	ベーコン 牛乳 たら ウインナー レンズ豆 みそ		米 大麦 マーガリン(乳不使用) オリーブ油 片栗粉 小麦粉 米油 砂糖 マカロニ		小松菜 にんにく セロリー たまねぎ にんじん コーン トマトピューレ 生姜 えのきたけ トマト缶 トマトペースト キャベツ パセリ粉		791	15.4	34.0	3.3
21 金	麦ご飯 牛乳 生揚げのすき焼煮 白菜の煮びたし	牛乳 豚肉 厚揚げ わかめ ちりめんじゃこ かつお節		米 大麦 米油 しらたき 砂糖		たまねぎ ねぎ しめじ えのきたけ 白菜		804	17.1	28.2	2.7
24 月	きな粉揚げパン 牛乳 野菜のピクルス クラムチャウダー	きな粉 牛乳 ベーコン あさり 生クリーム チーズ		ショートニングパン 油 砂糖 米油 じゃが芋 米粉 バター		大根 にんじん きゅうり にんにく セロリー たまねぎ コーン パセリ粉		835	12.7	42.5	2.9
25 火	ピースご飯 牛乳 野菜とさつま揚げのごまみそ炒め 肉じゃが	炊き込みわかめの素 牛乳 さつま揚げ みそ 豚肉		米 大麦 米油 砂糖 白すりごま しらたき じゃが芋		グリンピース にんじん キャベツ 小松菜 たまねぎ さやいんげん		787	13.0	26.0	3.7
26 水	ガーリックライス 牛乳 マッシュルームのオムレツ ABCスープ	ベーコン 牛乳 鶏ひき肉 卵 とり肉		米 大麦 オリーブ油 米油 砂糖 じゃが芋 マカロニ マーガリン(乳不使用)		にんにく えのきたけ たまねぎ コーン 赤ピーマン パセリ粉 マッシュルーム にんじん 小松菜		805	14.8	31.3	3.0
27 木	こぎつねご飯 牛乳 さわらのゆずみそだれ さつま汁	豚ひき肉 油揚げ 牛乳 さわら みそ 豚肉 豆腐		米 もち米 米油 砂糖 片栗粉 こんにゃく さつま芋		ごぼう にんじん さやいんげん ゆず 小松菜 大根 ねぎ		803	17.3	31.4	3.3
28 金	練馬スパゲティ 牛乳 新じゃがのポテトもち レモンドレッシングサラダ	まぐろ缶 のり 牛乳		スパゲティ オリーブ油 砂糖 じゃが芋 片栗粉 油		大根 にんじん しめじ コーン えのきたけ キャベツ きゅうり たまねぎ レモン		840	13.6	29.6	3.8
31 月	ご飯 牛乳 あじの南蛮漬け わかめと切干大根のごま和え がんも入りすまし汁	牛乳 あじ わかめ とり肉 がんもどき		米 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 米油 白すりごま		生姜 ねぎ 切干大根 にんじん きゅうり しめじ 大根 小松菜		808	16.1	28.3	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

※ 植物油は米、ごま、なたね、大豆、ひまわり、オリーブ油を使用しています。

※ だしはかつお節、さば節、こんぶ、にぼし、とりガラ、豚骨を使用しています。



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	802	15.7	30.5	3.1	386	113	3.5	307	0.47	0.61	34	6.0
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