

令和4年5月2日

練馬区立光が丘第三中学校

校長 蓮池 和彦

給食だより5月

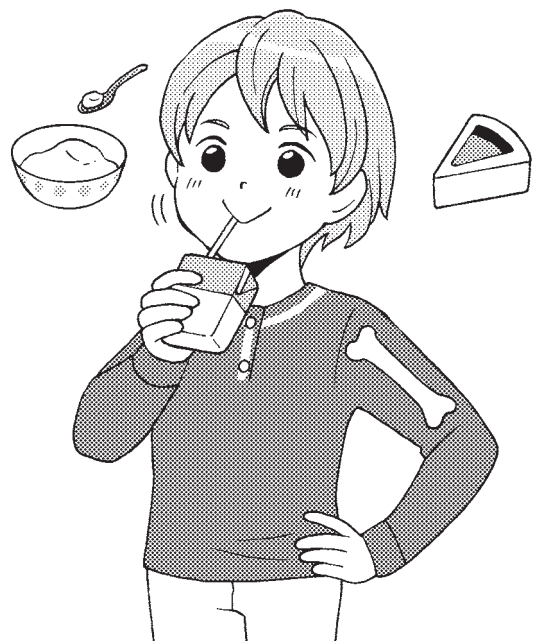
新年度が始まり1か月が過ぎました。新しい環境には慣れてきましたか。生活リズムをくずさず、元気に過ごすために、休みの日にも早起き、早寝、朝ごはんを心がけましょう。また、丈夫な骨をつくる牛乳や乳製品も毎日とるようにしてください。

牛乳や乳製品を毎日とろう！

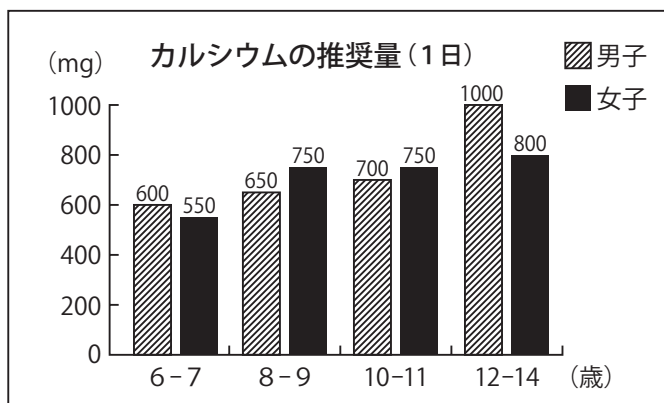
牛乳や乳製品には骨や歯の材料になるカルシウムや、体をつくるたんぱく質などが含まれています。

特にカルシウムは、たんぱく質と共に成長期の体に大切な栄養素です。カルシウムの摂取量が多ければ骨に蓄積されますが、摂取量が少ないと骨に蓄えていたカルシウムが血液に出ていき、その状態が長く続くと、骨がずかすかになっていってしまいます。

牛乳や乳製品は、体内でのカルシウムの吸収率が高いといわれています。丈夫な骨づくりのために、給食に出る牛乳を残さずに飲み、休みの日も牛乳や乳製品をしっかりとりましょう。



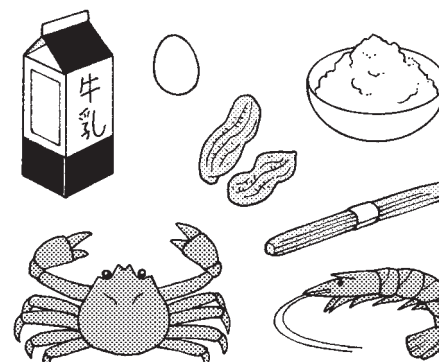
カルシウムが多く必要な10代



※厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より作成

体が大きく成長する10代の時期は、骨をつくるためにカルシウムがたくさん必要になります。しっかりとカルシウムをとることで丈夫な骨がつけられ、おとなになってからの骨折や、骨粗しょう症を防ぐことができます。

命にかかわることもある食物アレルギー



食物アレルギーは、本来は害のない食品(牛乳・卵・小麦・そばなど)に対して、体を守る働き「免疫」が反応して、体がかゆくなる、せきが出て息が苦しくなる、体調をくずす、などの症状が出ることをいいます。食品に触れただけで症状が出ることもあり、重い時は命にかかわることもあります。

食物アレルギーがあるお友だちの具合が悪くなった時は、先生や周りの人に知らせましょう。

SDGs ~未来のために今できることを考えよう~

SDGsとは「持続可能な開発目標」のことです。よりよい世界をつくるために、2030年までにすべての国の人が自主的に取り組んでいくための17の目標が国際連合で採択され、「誰一人取り残さない(leave no one behind)」ことが理念となっています。

目標への取り組み方はさまざまです。例えば、給食を残さないこと、水を出しっぱなしにしないことなども、よりよい世界をつくる第一歩になります。自分にできることは何かを考えて、取り組んでみましょう。

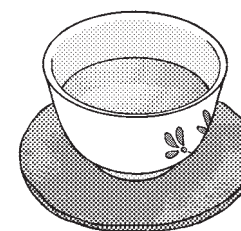
2030年までに達成すべき17の目標



クイズ

緑茶はチャノキの葉からつくられています。チャノキの仲間は何?

- ① ツツジ
- ② サクラ
- ③ ツバキ



正解は③ ツバキです。ツツジ、サクラ、ツバキは、同じ科の仲間です。

手を洗ったら きれいなハンカチで拭こう



手を洗った後、髪の毛や服などを触っていませんか。髪の毛や服には雑菌がついているので、手を洗ったら、すぐにきれいなハンカチやタオルで拭くようにしましょう。

令和4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)
2月	ひよこ豆入りカレーライス 牛乳 コールスローサラダ	豚肉 ひよこ豆 牛乳		米 大麦 米油 ジャが芋 マーガリン 小麦粉 砂糖 はちみつ		生姜 セロリー にんにく にんじん たまねぎ トマト缶 キャベツ コーン		821	11.4	31.5	3.0
6金	八宝おこわ 牛乳 鶏の照り焼き ワンタンスープ	とり肉 えび 牛乳 豚肉		米 もち米 米油 砂糖 片栗粉 ウェーブワンタン		にんじん たけのこ 干しいたけ コーン グリーンピース 生姜 にんにく キャベツ ねぎ にら		774	19.2	31.9	3.3
9月	きびご飯 牛乳 ごぼうの柳川焼き 小松菜とえのきのわかめ和え 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 ジャが芋		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		737	17.6	25.4	2.9
10火	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 バター オリーブ油 片栗粉 油 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		742	16.2	36.5	3.6
11水	ビビンバ 牛乳 わかめサラダ フルーツポンチ	豚ひき肉 刻み昆布 高野豆腐 牛乳 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 パインアップル缶 桃缶 みかん缶 レモン		733	13.9	26.0	2.5
12木	きなご揚げパン 牛乳 野菜のピクルス 米粉トマトシチュー	きな粉 牛乳 豚肉		ねじりパン 油 砂糖 米油 ジャが芋 米粉		大根 にんじん きゅうり 生姜 にんにく たまねぎ セロリー トマトピューレ トマト缶 小松菜		733	14.2	40.0	3.1
13金	マーボー大根丼 牛乳 中華スープ	豚ひき肉 大豆 みそ 牛乳 豚肉		米 大麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油		にんにく 生姜 たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ ねぎ 大根 にら キャベツ		716	15.9	30.3	3.3
16月	麦ご飯 牛乳 生揚げのすき焼煮 野菜の海苔胡麻和え	牛乳 豚肉 厚揚げ かつお節 のり		米 大麦 米油 しらたき 砂糖 白ごま		たまねぎ ねぎ しめじ 大根 にんじん キャベツ 小松菜		739	16.7	31.3	2.3
17火	野菜ラーメン 牛乳 ミルキーポテト	豚肉 牛乳 生クリーム		中華めん 米油 さつま油 砂糖 はちみつ バター 片栗粉		にんにく 生姜 にんじん 干しいたけ キャベツ チンゲンサイ たまねぎ ねぎ		848	12.9	24.8	3.2
18水	ピーズご飯 牛乳 野菜とさつま揚げのごまみそ炒め 肉じゃが	わかめご飯の素 牛乳 さつま揚げ みそ 豚肉 肉じゃが		米 大麦 米油 砂糖 白すりごま しらたき じゃが芋		グリーンピース にんじん キャベツ 小松菜 たまねぎ さやいんげん		707	14.9	25.8	3.4
19木	大豆茶めし 牛乳 ししゃものピリ辛焼き わかめときゅうりの和え物 豚汁	大豆 牛乳 子持ちししゃも わかめ 豚肉 みそ		米 砂糖 片栗粉 米油 こんにゃく ジャが芋		生姜 にんにく きゅうり にんじん ごぼう 大根 ねぎ		685	17.6	30.9	4.2
20金	揚げごぼうと豚肉のご飯 牛乳 鱈の味噌だれ けんちん汁	豚ひき肉 牛乳 さわかみ 厚揚げ		米 油 米油 しらたき 砂糖 片栗粉 こんにゃく 里芋		ごぼう にんじん 生姜 ゆず 大根 ねぎ		750	17.6	35.9	3.2
23月	チンジャオロース丼 牛乳 白菜とベーコンのスープ くだもの(美生柑)	豚肉 牛乳 ベーコン いんげん豆		米 大麦 米油 ジャが芋 砂糖 片栗粉		生姜 にんにく たまねぎ たけのこ 赤ピーマン ピーマン にんじん 白菜 小松菜 みしょうかん		721	16.3	23.5	2.5
24火	きんぴらごはん 牛乳 鶏肉と大豆のうま煮 野菜たっぷりみそ汁	鶏ひき肉 牛乳 とり肉 大豆 豚肉 みそ		米 米油 砂糖 こんにゃく ジャが芋		にんじん ごぼう さやいんげん 生姜 たけのこ 干しいたけ たまねぎ 大根 キャベツ ねぎ		729	17.2	24.7	5.4
25水	麦ご飯 牛乳 家常豆腐 春雨サラダ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ		米 大麦 米油 砂糖 片栗粉 春雨 白ごま		生姜 にんにく にんじん たまねぎ 干しいたけ キャベツ きゅうり コーン		787	15.6	31.1	3.4
26木	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 マーガリン 米油 砂糖 じゃが芋 マカロニ		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		757	15.8	33.4	3.3
27金	練馬スバゲティ 牛乳 青のりピーンズポテト コーンサラダ	まぐろ缶 牛乳 大豆 青のり わかめ		スバゲティ オリーブ油 砂糖 ジャが芋 油 片栗粉 米油		大根 にんじん しめじ えのきたけ キャベツ コーン		787	16.2	36.7	3.8
31火	ご飯 牛乳 初鰹の甘辛和え レモンドレッシングサラダ 若竹汁	牛乳 かつお 青のり とり肉 わかめ かまぼこ		米 片栗粉 油 砂糖 オリーブ油		生姜 キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ レモン たけのこ		754	21.0	27.2	2.4

※ 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。

～生産地一覧～

・人参 静岡県 ・キャベツ 愛知県 ・きゅうり 宮城県 ・大根 千葉県 ・里芋 埼玉県 ・小松菜 埼玉県 ・長ねぎ 栃木県



「早寝早起朝ごはん」
運動シンボルマーク

※日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。

生徒一回一人当たりの学校給食栄養価

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	751	16.1	30.4	3.3	356	110	3.1	256	0.38	0.49	19	8.2
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