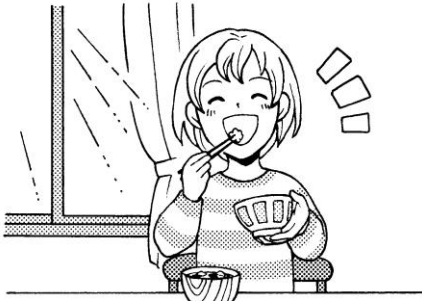


5月 給食だより

令和5年5月1日
練馬区立光が丘第三中学校
校長 蓮池 和彦
栄養士 小沢 伸幸

朝ごはんを食べることは、生活のリズムをととのえるためにとっても大切で、わたしたちにとって、よいことがたくさんあります。朝ごはんをいつも食べている人はこれからも続けていき、食べていない人は少しでも食べられるように習慣づけていってください。

1日は朝ごはんから始まる



朝ごはんを食べると、エネルギーや栄養素を補給することができます。さらに体温を上げて脳や体を目覚めさせて、活動できる状態に切りかえます。また、胃や腸の動きをよくして排便を促し、便秘の予防に役立ちます。

1日を元気に始めるために、朝ごはんは欠かすことができません。毎日必ず、朝ごはんを食べてから登校するようにしましょう。

朝ごはんステップアップ

ホップ (主食のみ)	ステップ (主食+1品)	ジャンプ (バランスを考える)
A simple line drawing of a bowl filled with rice, with a pair of chopsticks resting on the edge.	A line drawing showing a bowl of rice next to a bowl of miso soup containing some vegetables and a piece of meat, with chopsticks.	A line drawing of a plate with rice, a bowl of miso soup, a fried egg, and some vegetables, with chopsticks.
いつも食べていない人は、まずは食べる習慣をつけましょう。ごはん(おにぎり)やパンなどの主食はエネルギー源になるので、朝から活動的に過ごせます。	主食を食べる習慣がある人は、もう1品増やしてみてください。納豆やチーズなどのそのままでも食べられるものや、即席のみそ汁などがおすすめです。	主食+1品を食べることに慣れてきたら、主食・主菜・副菜をそろえましょう。さらに、汁物を実たくさんにすることで、栄養のバランスがよりよくなります。

令和5年

5月献立表

光が丘第三中学校

実施日	日 曜	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)
1	月	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 米ぬか油 砂糖 こんにやく じゃが芋	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	715	17.2	24.7	3.9
2	火	八宝おこわ 牛乳 鯖の一味焼き ワンタンスープ	焼き豚 えび 牛乳 さば 豚ひき肉	米 もち米 米ぬか油 砂糖 白ごま ウエーブワンタン ごま油	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	754	20.3	33.5	3.2
8	月	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 みそ わかめ	米 きび 米ぬか油 砂糖 じゃが芋	ごぼう にんじん 干しいたけ 葉ねぎ キャベツ 小松菜 えのきたけ 大根 たまねぎ	702	18.2	24.5	2.9
9	火	きな粉揚げパン 牛乳 野菜のピクルス コメッコトマトシチュー	きな粉 牛乳 豚肉	コッペパン 油 グラニュー糖 砂糖 米ぬか油 じゃが芋 米粉	大根 にんじん きゅうり 生姜 にんにく セロリー たまねぎ トマトピューレ トマト缶 パセリ粉	776	14.2	38.9	3.3
10	水	ビビンバ 牛乳 トックスープ りんごゼリー	豚ひき肉 刻み昆布 高野豆腐 牛乳 とり肉 アガー	米 米ぬか油 砂糖 白ごま トック ごま油	生姜 にんにく にんじん もやし 小松菜 たまねぎ 大根 白菜 ねぎ りんごジュース りんご缶	822	15.3	27.4	3.3
11	木	じゃこ入りコーンピラフ 牛乳 たらのフライマリアソースがけ ミネストローネ	豚ひき肉 ちりめんじゃこ 牛乳 たら 豚肉	米 大麦 マーガリン 米ぬか油 片栗粉 油 砂糖 オリーブ油 マカロニ	コーン グリーンピース たまねぎ トマトピューレ にんにく 生姜 マッシュルーム キャベツ トマト缶 パセリ粉	793	18.0	31.0	2.8
12	金	麦ご飯 牛乳 麻婆豆腐 パンパンジー風サラダ 果物 (なつみ)	牛乳 豚ひき肉 大豆 みそ 豆腐 わかめ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 白すりごま	生姜 にんにく にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ ねぎ にら キャベツ きゅうり なつみ	803	15.8	30.3	2.6
15	月	キムたくご飯 牛乳 根菜のピリ辛炒め 貝だくさんの味噌汁	豚ひき肉 牛乳 豚肉 みそ 厚揚げ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 白ごま じゃが芋 油 こんにやく	生姜 キムチ たくあん ごぼう れんこん にんじん 大根 小松菜	756	16.5	31.5	3.8
16	火	ご飯 牛乳 初がつおの甘辛和え レモンドレッシングサラダ 若竹汁	牛乳 かつお 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	753	21.0	27.3	2.4
17	水	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	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 米ぬか油 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	3.2
18	木	味噌ラーメン 牛乳 大学芋 果物 (メロン)	みそ 豚肉 牛乳	中華めん 米ぬか油 ラード ごま油 さつま芋 油 砂糖 みずあめ 黒ごま	にんにく 生姜 ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ もやし コーン メロン	802	12.7	25.9	3.4
19	金	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 ししゃも わかめ 豚肉 みそ	米 砂糖 片栗粉 米ぬか油 こんにやく じゃが芋	生姜 にんにく きゅうり にんじん ごぼう 大根 ねぎ	705	16.1	31.8	3.9
22	月	揚げごぼうと豚肉のご飯 牛乳 鯖の味噌だれ けんちん汁	豚ひき肉 牛乳 さわら みそ 厚揚げ	米 油 米ぬか油 しらたき 砂糖 片栗粉 こんにやく 里芋	ごぼう にんじん 生姜 大根 ねぎ	751	18.0	35.4	3.2
23	火	チーズパン 牛乳 コーンチャウダー ツナサラダ	牛乳 とり肉 チーズ 生クリーム まぐろ缶	チーズパン 米ぬか油 米粉 砂糖	セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン パセリ粉 キャベツ きゅうり	719	18.1	40.2	3.4
24	水	麦ご飯 牛乳 生揚げのすき焼煮 野菜ののりごま和え	牛乳 豚肉 厚揚げ のり	米 大麦 米ぬか油 しらたき 砂糖 白ごま	たまねぎ ねぎ しめじ 干しいたけ 大根 にんじん キャベツ 小松菜	738	16.7	32.6	2.5
25	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 マーガリン オリーブ油 米ぬか油 砂糖 じゃが芋 マカロニ	にんにく 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 えのきたけ 小松菜	766	16.1	33.8	3.3
26	金	チキンカツカレー 牛乳 コールスローサラダ	とり肉 牛乳	米 大麦 小麦粉 パン粉 油 米ぬか油 マーガリン 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん キャベツ コーン	879	14.2	31.6	2.9
30	火	麦ご飯 牛乳 車麩の卵とじ 小松菜のじゃこ炒め くだもの (美生柑)	牛乳 とり肉 卵 ちりめんじゃこ	米 大麦 焼きふ 砂糖 片栗粉 米ぬか油 白ごま	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ 小松菜 コーン みしょうかん	732	17.2	25.0	2.6
31	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 米ぬか油 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

※ 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19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	761	16.6	30.7	3.2	387	113	3.3	262	0.35	0.50	18	7.5
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

※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。□



早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

～生産地一覧(予定)～
 【玉ねぎ 北海道】【人参 千葉県・徳島県】【キャベツ 千葉県・愛知県・神奈川県・練馬区】
 【小松菜 埼玉県・千葉県】【じゃが芋 茨城県・長崎県・鹿児島県】【大根 千葉県・茨城県】
 【きゅうり 埼玉県・千葉県・群馬県・茨城県】【ごぼう 青森県・熊本県】【白菜 茨城県・長野県】
 【長ねぎ 千葉県・栃木県・埼玉県】【たけのこ 静岡県】【さつま芋 千葉県・茨城県】
 【里芋 愛媛県・埼玉県・宮崎県】【れんこん 茨城県】【にら 茨城県・栃木県・千葉県】