

5月

給食だより



練馬区立三原台中学校
校長 山崎 二郎
栄養士 関 友美

新緑がとてもきれいな季節になりました。新年度が始まって1か月、新しい環境にも慣れてきた頃かと思えます。しかし、たまった疲れが出やすい時期でもあります。そんなときこそ、バランスのとれた「栄養」をとり、元気に「運動」をし、睡眠をしっかりとって「休養」することが大切です。学校生活の基本「早寝・早起き・朝ごはん」に加え、「栄養・運動・休養」のバランスのとれた生活を送るよう心がけましょう。

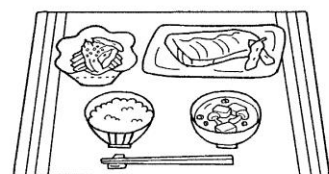
運動会で力を出すために大切なこと

生活習慣



体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早起き早寝の習慣を身につけましょう。

栄養バランス



力を発揮するためには、好ききらいなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせるといろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。

水分補給



運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。

☆朝ごはんの大切な役割☆

朝ごはんは1日のはじめに食べる食事です。単に栄養素をとるだけではなく、体を目覚めさせる働きもあります。よくかんで食べることで血流がよくなり、体温が上昇し、胃腸などの内臓も活発に働くため、排便もスムーズに行われるようになります。脳にもエネルギーが補給されるため、朝から目が覚めて勉強に集中することができます。朝ごはんを食べると「学力アップ」「体力アップ」の効果があると言われています。



5月5日は端午の節句

端午とは、中国で「月のはじめの午の日」という意味があり、もともとは悪日でした。そこで、災いをはらうためにしょうぶやよもぎを用いていました。それが日本に伝わり、しょうぶ湯などの風習が生まれました。この日にはちまきやしわもちを食べます。ちまきも中国から伝わったもので、現在は笹でくるむのが普通ですが、本来は茅の葉で巻いていました。



❀ 今月の献立から ❀

❀ 1日(木)「開校記念日」「八十八夜」

立春から数えて88日目。茶摘みの季節です。八十八夜に摘んだ茶葉は、長寿の葉とも言われています。香り高い抹茶を使った抹茶豆乳プリンで三原台中学校48回目の開校記念日をお祝いします。

❀ 2日(金)「こどもの日(5日)」

初夏に収穫される新生姜は、みずみずしく、辛みの少ない生姜です。爽やかな風味の新生姜を使った混ぜごはん、こどもの日のお祝いとして、兜と魚の形をしたかまぼこが入ったすまし汁を作ります。

❀ 9日(金)

鯉の旬は「春の初鯉」と「秋の戻り鯉」の年2回あります。春の初鯉は、脂のりが少なくあっさりしているため、調味出汁を鯉に吸わせた混ぜごはんを作ります。いも団子汁は、新じゃがいもに白玉粉と片栗粉を混ぜ合わせたもちもちしたいも団子を入れた汁物です。

❀ 15日(木)

中間考査1日目は給食がありません。

❀ 19日(月)「食育の日」

練馬の春野菜が収穫期を迎えました。練馬野菜たっぷりのみそ汁を作ります。

給食食材、野菜の産地についてのお知らせ 4月10日～4月30日

米	青森	牛乳	干菜・岩手・宮城・青森・秋田・北海道					ピーマン	茨城		
しょうが	高知	じゃがいも	鹿児島	キャベツ	愛知	ねぎ	練馬	ふき	愛知	たけのこ	愛媛
にんにく	青森	もやし	栃木	アスパラガス	栃木	ごぼう	青森	セロリ	静岡	れんこん	茨城
たまねぎ	北海道	きゅうり	宮崎	豆もやし	群馬	小松菜	埼玉練馬	かぶ	練馬	南津海	愛知
にんじん	千葉徳島	大根	千葉	みつば	千葉	にら	千葉	ごぼう	青森	日向夏	高知



令和7年

5月献立表

三原台中学校

実施日			主 な 材 料 と そ の 働 き							栄 養 量			
日	曜	牛乳	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食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	木	○	中華おこわ 開校記念日・八十八夜 切干大根とツナのソテー ワカメスープ 抹茶豆腐プリン	鶏むね肉 ツナ 調製豆腐	牛乳 わかめ イナアガー クリーム	にんじん 小松菜	生姜 にんにく たけのこ 干し椎茸 グリンピース ねぎ 切干し大根 たまねぎ	米 もち米 三温糖 上白糖	米油 ごま油 ごま	706	15.6	30.6	2.9
2	金	○	新生姜ごはん 鶏肉の甘辛揚げ もみ菜のおひたし 兜と魚のすまし汁	油揚げ 鶏もも肉 ちらしかまぼこ	牛乳	糸みつば もみ菜 にんじん	新生姜 にんにく 生姜 キャベツ 大根 ねぎ	米 でん粉 三温糖	米油	739	14.3	30.8	3.7
7	水	○	チンジャオロース丼 米粉ワントンの塩スープ	豚もも肉 豚肩肉	牛乳	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン チンゲンサイ	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ 干し椎茸 緑豆もやし 葉たまねぎ	米 押麦 三温糖 でん粉 米粉ワントン	米油 ごま油	745	18.4	26.8	3.1
8	木	○	セルフチリビーンズドック 春の彩サラダ 白いんげんのかスレー	豚ひき肉 黄大豆 豚肩肉 白いんげん	牛乳 粉チーズ	にんじん アスパラガス ホールトマト	にんにく たまねぎ キャベツ ホールコーン	コッペパン 三温糖 じゃがいも パン粉	米油	713	18.6	36.6	3.4
9	金	○	初鰯の混ぜごはん 野菜のごまみそ和え いも団子汁	かつお 油揚げ 赤みそ 鶏もも肉	牛乳	にんじん 小松菜 糸みつば	生姜 ごぼう キャベツ 緑豆もやし 大根 たけのこ 干し椎茸 白菜	米 三温糖 じゃがいも 白玉粉 でん粉	米油 ごま	708	20.7	25.0	3.2
12	月	○	あんかけ焼きそば 生揚げの中華スープ みかん入り杏仁豆腐	豚肩 あさり いか えび 鶏もも肉 生揚げ	牛乳 イナアガー クリーム	にんじん 小松菜 にら	にんにく 生姜 ねぎ たけのこ たまねぎ 白菜 緑豆もやし 干し椎茸 みかん	むし中華めん 三温糖 でん粉 上白糖	米油 ごま油	744	18.5	32.2	3.5
13	火	○	グリンピースごはん 飾の竜田揚げ 磯香和え 五目汁	まぐろ 鶏むね肉	昆布 牛乳 のり	小松菜 にんじん	グリンピース 生姜 キャベツ ごぼう 大根 れんこん ねぎ	米 でん粉 三温糖 こんにやく 里芋	米油	714	18.9	22.7	3.0
14	水	○	チキンカレーライス 福神漬け りんごドレッシングサラダ	鶏もも肉	牛乳	にんじん	生姜 にんにく セロリー たまねぎ 福神漬 キャベツ きゅうり りんご ホールコーン	米 じゃがいも ざら糖 薄力粉 米粉 三温糖	米油 バター	795	12.1	28.4	3.0
16	金	○	混ぜ込みピビンバ丼 ユッケジャンスープ	豚ひき肉 鶏卵 豚バラ肉	牛乳	にんじん ほうれん草 にら	にんにく 生姜 大根 緑豆もやし 白菜 ぜんまい えのきたけ	米 しらたき 三温糖	米油 ごま油 ごま	823	16.0	38.2	3.2
19	月	○	ごはん トンテキ せん切りキャベツ 練馬野菜のみそ汁 食育の日	豚肩ロース肉 油揚げ 絹ごし豆腐 白みそ 赤みそ	牛乳	にんじん かぶ葉	にんにく キャベツ 大根 たまねぎ かぶ ねぎ	米 三温糖 でん粉		732	16.4	30.7	3.3
20	火	○	鶏ごぼうピラフ ツナのチーズローフ マカロニ野菜スープ	鶏もも肉 ツナ 鶏卵 鶏むね肉	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	生姜 ごぼう グリンピース たまねぎ にんにく キャベツ	米 押麦 パン粉 シェルフマカロニ	米油 バター	734	18.2	33.2	3.3
21	水	○	麦ごはん 鮭の塩焼き 海藻サラダ 豚汁	鮭 豚肩肉 油揚げ 白みそ 赤みそ	牛乳 わかめ 海藻ミックス	にんじん	キャベツ ごぼう ホールコーン 大根 ねぎ	米 押麦 三温糖 こんにやく じゃがいも	米油 ごま油	750	21.0	27.5	2.9
22	木	○	黒砂糖パン カントリーサラダ キャベツと鶏肉のクリーム煮	鶏もも肉	牛乳 脱脂粉乳 クリーム	にんじん	キャベツ きゅうり 枝豆 たまねぎ ぶなしめじ	黒砂糖パン はちみつ コーンフレーク 薄力粉 米粉	米油 バター	726	15.0	36.8	3.6
23	金	○	豆腐の五目炒め丼 ビーフンスープ 河内晩柑	豚肩肉 木綿豆腐 えび 鶏むね肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ 干し椎茸 ねぎ 白菜 河内晩柑	米 押麦 三温糖 でん粉 ビーフン	米油 ごま油	715	15.8	22.3	2.2
26	月	○	メキシカンライス マーメイドサラダ 野菜たっぷりポトフ	豚ひき肉 黄大豆 いか フランクフルト	牛乳 海藻ミックス	にんじん 青ピーマン	たまねぎ キャベツ ホールコーン 生姜 きゅうり にんにく セロリー	米 でん粉 三温糖 じゃがいも	米油 ごま油	701	14.9	30.8	3.1
27	火	○	麦ごはん 鶏肉のみそ焼き 茎わかめのサラダ かきたま汁	鶏もも肉 秩父みそ 鶏むね肉 絹ごし豆腐 鶏卵	牛乳 茎わかめ しらす干し	にんじん 小松菜	生姜 にんにく きゅうり 緑豆もやし 干し椎茸 ねぎ	米 押麦 三温糖 でん粉	米油	729	18.8	30.5	4.1
28	水	○ ミル ヒー	セルフカレーサンド グラムチャウダー メロン	豚ひき肉 黄大豆 あさり	ミルクコーヒー 牛乳 脱脂粉乳 クリーム	にんじん	にんにく 生姜 たまねぎ マッシュルーム アundesメロン	食パン パン粉 じゃがいも 薄力粉 米粉	米油 バター	785	16.2	37.4	3.4
29	木	○	大豆入りひじきごはん ししゃもの南蛮漬け 豆腐となめこのみそ汁	鶏むね肉 油揚げ 黄大豆 絹ごし豆腐 赤みそ 白みそ	芽ひじき 牛乳 ししゃも わかめ	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン	ごぼう 干し椎茸 たまねぎ なめこ ねぎ	米 こんにやく 三温糖 でん粉	米油	768	14.5	35.4	3.7
30	金	○	ごはん 春キャベツのハンバーグ マセドアンサラダ ジュリエンヌスープ	豚ひき肉 鶏卵 ベーコン	牛乳	にんじん 青ピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン 大根	米 パン粉 じゃがいも 三温糖	バター 米油	770	14.3	30.7	3.9

※ 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	742	16.7	30.9	3.3	352	102	2.9	240	0.35	0.48	16	6.2
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

※ 日本食品標準成分表が改定され8訂（2020年版）になりました。8訂では、エネルギーの計算方法が改定されたため、エネルギー量がこれまでよりも低く算出されます。
学校給食摂取基準値は、日本食品標準成分表7訂（2015年版）を基に作成されています。