

5月

# 給食だより



練馬区立三原台中学校

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。

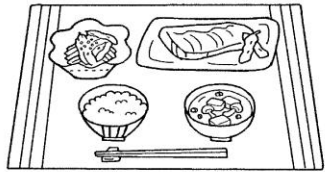
## 運動会で力を出すために大切なこと

### 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、好き嫌いなく、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。

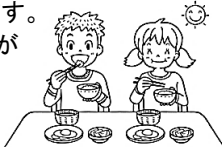
### 水分補給



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。

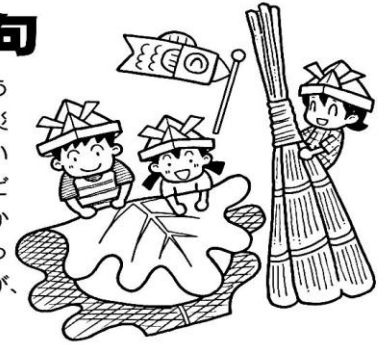
### ☆朝ごはんの大切な役割☆

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」の効果があるとされています。



## 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(金)「開校記念日」「八十八夜(2日)」「こどもの日(5日)」  
初夏に収穫される新生姜は、香りよく辛みが少ないのが特徴です。爽やかな風味の新生姜を使ったごはん、甘辛く味付けした鶏のから揚げ、練馬の春野菜のみみ菜(大根の間引き)を使ったおひたし、「こどもの日」にちなんで兜の形をした蒲鉾が入ったすまし汁の献立です。茶摘みの季節を知らせる「八十八夜」は、立春から数えて88日目。この日に摘んだ茶葉は、長寿の葉とも言われています。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。



☆19日(火)「食育の日」  
鯉の旬は「春の初鯉」と「秋の戻り鯉」の2回あります。初鯉は、3～5月に黒潮に乗って北上するので、春の訪れを告げる魚と言われています。脂のりが少なくさっぱりした初鯉は、おいしい煮汁で炊いてからごはんに混ぜ合わせます。収穫期を迎えた練馬産の春キャベツでごま和え、新じゃがいもでもいも団子汁を作ります。

☆29日(金)「ゴミゼロの日(30日)」  
5月30日は「ゴ(5)ミ(3)ゼロ(0)」の語呂合わせから、環境保全とゴミ減量を推進する「ごみゼロの日」です。愛知県豊橋市から始まった市民運動が全国に広まり、現在は5月30日～6月5日が「ごみ減量・リサイクル推進週間」として、全国各地で清掃活動や啓発イベントが実施されています。給食では、人気献立で残菜ゼロを目指します！



心を込めて♡  
おいしい給食を作ります！

給食食材、野菜の産地についてのお知らせ 4月9日～4月30日

										うど	練馬
米	岩手	牛乳	東京・群馬・山梨・岩手・青森	秋田・山形・福島	北海道	ピーマン	茨城	赤ピーマン	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	群馬	たけのこ	愛媛 静岡
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	長野	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	練馬	かぶ	千葉	南津海	広島
にんじん	徳島	大根	千葉	みつば	千葉	にら	千葉	ごぼう	青森	清見 オレンジ	愛媛

令和8年

5月献立表

三原台中学校

実施日	日	曜	牛乳	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き				栄 養 量					
					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		100g	エネルギー	脂質	たんぱく質
1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(%)	(%)	(g)					
1	金	○		新生姜ごはん 鶏肉の旨辛揚げ もみ菜のおひたし 兜のすまし汁 抹茶豆乳プリン	油揚げ 鶏むね肉 ちらしかまぼこ 豆乳	牛乳 イナアガー クリーム	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 たけのこ ねぎ	米 でん粉 三温糖 上白糖	米油	803	15.4	29.0	3.0
7	木	○		チンジャオロース丼 米粉ワタンの塩スープ	豚もも肉 豚肩肉	牛乳	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン 小松菜 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	米 押麦 三温糖 でん粉 米粉ワタン	米油 ごま油	743	18.5	26.8	3.1
8	金	○		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 ピザチーズ	にんじん 小松菜	生姜 ごぼう グリーンピース たまねぎ にんにく キャベツ	米 押麦 パン粉 マカロニ	米油 有塩バター	751	17.9	32.6	3.1
11	月	○		あんかけ焼きそば 生揚げの中華スープ パイン入り杏仁豆腐	豚肩肉 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 たまねぎ たけのこ 白菜 緑豆もやし 干し椎茸 パイン	むし中華めん 三温糖 でん粉 上白糖	米油 ごま油	752	18.9	32.3	3.3
12	火	○		グリーンピースご飯 鮎の竜田揚げ 磯香和え 五目汁	まかじき 鶏むね肉	真昆布 牛乳 のり	小松菜 にんじん	生姜 キャベツ ごぼう 大根 れんこん ねぎ	米 でん粉 三温糖 こんにゃく 里芋	米油	714	19.0	23.2	3.0
13	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 ホールコーン りんご	米 じゃがいも ざら糖 薄力粉 米粉 三温糖	米油 有塩バター	802	12.0	29.0	2.9
14	木	○		セルフチリピーズドック 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 スイートコーン	コッペパン 三温糖 じゃがいも パン粉	米油	701	18.5	36.7	3.3
15	金	○		麦ごはん メリルの煮付け こんにゃくの白和え 豚汁	めばる 押し豆腐 豚肩肉 油揚げ 白みそ 赤みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	生姜 ごぼう 大根 ねぎ	米 押麦 三温糖 でん粉 こんにゃく じゃがいも	ごま 米油	744	20.5	26.5	2.7
18	月	○		ごはん トンテキ せん切りキャベツ 練馬野菜のみそ汁	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 かぶ菜	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		729	16.5	30.9	3.0
19	火	○	食育の日	初巻の混ぜごはん 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 大根 緑豆もやし 白菜 たけのこ 干し椎茸	米 三温糖 じゃがいも 白玉粉 でん粉	米油 ごま	715	19.2	24.7	3.0
20	水	○		黒砂糖パン マーメイドサラダ キャベツと鶏肉のクリーム煮	いか 鶏もも肉	牛乳 海藻ミックス 脱脂粉乳 クリーム	にんじん	キャベツ きゅうり 生姜 にんにく たまねぎ ぶなしめじ	黒砂糖パン でん粉 三温糖 薄力粉 米粉	米油 ごま油 有塩バター	724	16.3	38.0	2.8
21	木	○		麦ごはん 鮭の塩焼き 海藻サラダ 根菜のごまみそ汁	鮭 鶏もも肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳 わかめ 海藻ミックス	にんじん 小松菜	キャベツ ホースコーン ごぼう 大根 ねぎ	米 押麦 三温糖	米油 ごま油 ごま	737	20.4	28.7	2.9
22	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
25	月	○		麦ごはん 鶏肉のみそ焼き まわかめのサラダ かきたま汁	鶏もも肉 国産みそ 鶏むね肉 絹ごし豆腐 鶏卵	牛乳 まわかめ しらす干し	にんじん 小松菜	生姜 にんにく きゅうり 干し椎茸 緑豆もやし ねぎ	米 押麦 三温糖 でん粉	米油	718	18.8	30.3	3.4
26	火	○		メキシカンライス カントリーサラダ 野菜たっぷりポトフ	豚ひき肉 黄大豆 ソーセージ	牛乳	にんじん 青ピーマン 小松菜	たまねぎ キャベツ ホールコーン きゅうり 枝豆 生姜 にんにく セロリー	米 押麦 はちみつ コーンフレーク じゃがいも	米油	713	13.7	27.5	3.3
27	水	○		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 カットわかめ	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 こんにゃく 三温糖 でん粉	米油	762	16.5	33.2	3.5
28	木	○	コミルヒ	セルフカレーサンド クラムチャウダー 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 アンデスメロン	食パン パン粉 じゃがいも 薄力粉 米粉	米油 有塩バター	779	16.5	36.6	3.5
29	金	○		ごはん 春キャベツのハンバーグ マゼドアンサラダ ジュリエンスープ	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 大根 ホールコーン	米 パン粉 じゃがいも 三温糖	有塩バター 米油	770	14.3	30.7	3.1

※ 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

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 (μgRAE)	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	743	17.1	30.0	3.1	372	109	3.0	239	0.34	0.47	16	6.3
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

※ 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。



【給食着の運用について】

給食当番では、共用の給食着(白衣・エプロン)を使用することを基本としていますが、柔軟剤の香りや衛生面での不安、その他のご事情がある場合には、各ご家庭で用意した給食着(エプロン等)を使用することも可能です。希望する場合は、担任の先生へご連絡ください。また、給食着をご家庭で洗濯される際には、香りの強い柔軟剤等の使用を控えていただくよう配慮をお願いします。香りによって体調に影響を受ける生徒もいますので、皆様のご理解とご協力をお願いします。