

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、睡眠をしっかりとして「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。

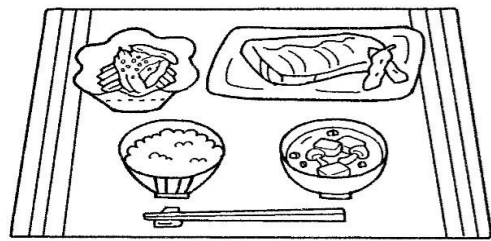
運動会で力を出すために大切なこと

生活習慣



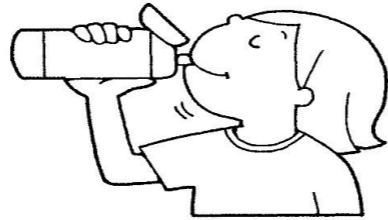
体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早起き早寝の習慣を身につけましょう。

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

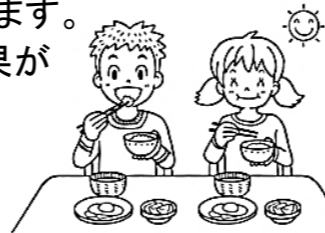


運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。

☆朝ごはんの大切な役割☆



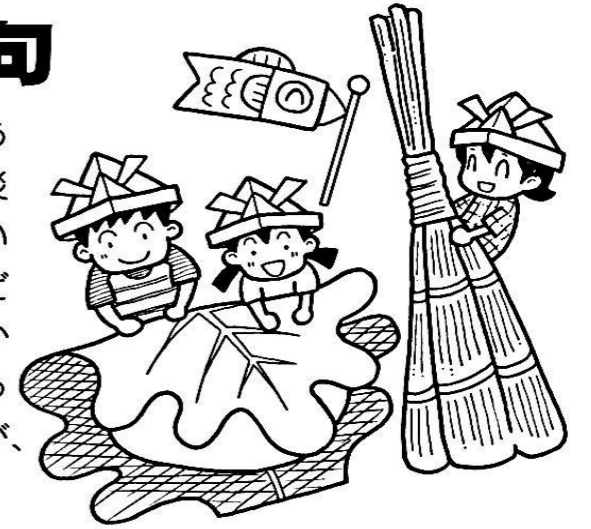
朝ごはんは1日のはじめに食べる食事です。単に栄養素をとるだけではなく、体を目覚めさせる働きもあります。よくかんで食べることで血流がよくなり、体温が上昇し、胃腸などの内臓も活発に働くため、排便もスムーズに行われるようになります。脳にもエネルギーが補給されるため、朝から目が覚めて勉強に集中することができるようになります。朝ごはんを食べると「学力アップ」「体力アップ」の効果があると言われています。



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か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(水)「開校記念日」「八十八夜」

三原台中学校は47回目の開校記念日を迎えます。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、長寿の薬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開校記念のお祝いです。

❀ 9日(木)

初夏に収穫される根生姜を貯蔵せずにみずみずしく辛みの少ない状態で出荷される、新生姜を使った混ぜごはん、こどもの日のお祝いとして、兜の形をしたかまぼこが入ったすまし汁の献立です。

❀ 15日(水)

鯉の旬は年2回、「春の初鯉」と「秋の戻り鯉」があります。春の初鯉は、脂のりが少なくあっさりしているため、調味した出汁を吸わせ、うま味ごはん混ぜ合わせた、初鯉の混ぜごはんを作ります。

❀ 16日(木)

中間考査1日目は給食ありません。

❀ 28日(火)

旬のグリーンピースを使ったごはん、鮭を油で揚げたから甘辛いタレに絡め、ローストアーモンドを合わせたかりんと揚げの献立です。

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	千葉・岩手・宮城・青森・秋田・北海道					ふき	愛知
しょうが	高知	もやし	栃木	キャベツ	愛知	ねぎ	練馬	セロリー	静岡
にんにく	青森	きゅうり	宮崎	アスパラガス	栃木	ごぼう	青森	清見	愛媛
たまねぎ	北海道	大根	千葉	豆もやし	群馬	小松菜	埼玉	りんご	青森
にんじん	千葉	みつば	千葉	にら	千葉	ピーマン	茨城	日向夏	高知
じゃがいも	長崎	れんこん	茨城	たけのこ	愛媛	ごぼう	青森	河内晩柑	熊本

『給食費について』

練馬区では今年度の給食費が無償化になりました。ゆうちょ銀行口座からは、教材費のみが引き落としとなります。教材費の引き落としに関しては、各学年の「学納金のお知らせ」をご覧ください。

令和6年

5月献立表

三原台中学校

実施日			献立名	主な材料とその働き						栄養量			
日	曜	牛乳		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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	水	○	中華おこわ 切干大根とツナのソテー ワカメスープ 抹茶豆乳プリン	鶏むね肉 ツナ 調整豆乳	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 グリーンピース ねぎ 切干大根 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	木	○	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 バター	795	12.1	28.4	3.0
7	火	○	ゆかりごはん 筑前煮 新じゃがいもと新玉ねぎのみそ汁	鶏もも肉 鶏むね肉 角揚げ 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	ごぼう たけのこ 干し椎茸 たまねぎ	米 こんにゃく 里芋 三温糖 じゃがいも	米油	727	16.5	23.9	3.6
8	水	○	チンジャオロース丼 塩ワンタンスープ	豚もも肉 豚肩肉	牛乳	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ 干し椎茸 白菜 緑豆もやし ねぎ	米 押麦 三温糖 でん粉 ウェーブワンタン	米油 ごま油	774	18.4	25.9	3.1
9	木	○	新生姜ごはん 鶏肉の甘辛揚げ もみ菜のおひたし 兜かまぼこのすまし汁	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
10	金	○	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 薄力粉 はちみつ 米粉 コーンフレーク	米油 バター	726	15.0	36.8	3.6
13	月	○	豆腐の五目炒め丼 ビーフンスープ 南津海	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 南津海	米 押麦 三温糖 でん粉 ビーフン	米油 ごま油	723	15.7	22.0	2.2
14	火	○	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
15	水	○	初鰹の混ぜごはん 野菜のごまみそ和え いも団子汁	鰹 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
17	金	○	ごはん トンテキ せん切りキャベツ 練馬野菜のみそ汁	豚ロース肉 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 でん粉		738	17.1	30.5	3.3
20	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 たけのこ 生姜 たまねぎ 白菜 緑豆もやし ねぎ 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
21	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 ピザチーズ	にんじん 小松菜	生姜 グリーンピース たまねぎ ごぼう にんにく キャベツ	米 押麦 パン粉 シエルマカロニ	米油 バター	734	18.2	33.2	3.3
22	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 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	768	14.5	35.4	3.7
23	木	○	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 赤みそ 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	728	18.8	30.5	4.1
24	金	○	混ぜ込みピビンパ丼 春雨とコーンの中華スープ	豚ひき肉 鶏卵 鶏むね肉	牛乳	にんじん ほうれん草	にんにく 生姜 緑豆もやし たまねぎ ホールコーン ねぎ	米 しらたき 三温糖 春雨	米油 ごま油 ごま	744	16.3	30.0	3.2
27	月	○	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	バター 米油	769	14.3	30.8	3.8
28	火	○	グリーンピースごはん 鯖のかりんと揚げ 磯香和え 五目汁	鶏むね肉	真昆布 牛乳 のり	小松菜 にんじん	グリーンピース 生姜 キャベツ ごぼう 大根 れんこん ねぎ	米 でん粉 三温糖 こんにゃく 里芋	アーモンド 米油	727	18.9	21.9	2.8
29	水	○	メキシカンライス 野菜たっぷりポトフ アセロラゼリー	豚ひき肉 黄大豆 ウィンナー	ミルクコーヒー 粉寒天	にんじん 青ピーマン	たまねぎ セロリー ホールコーン にんにく 生姜	米 じゃがいも アセロラジュース 上白糖	米油	707	12.6	25.1	2.5
30	木	○	麦ごはん 鮭の塩焼き 海藻サラダ 豚汁	鮭 豚肩肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳 わかめ 海藻ミックス	にんじん	キャベツ ホールコーン ごぼう 大根 ねぎ	米 押麦 三温糖 こんにゃく じゃがいも	米油 ごま油	750	21.0	27.5	2.9
31	金	○	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	牛乳 脱脂粉乳 クリーム	にんじん	にんにく 生姜 マッシュルーム たまねぎ メロン	食パン パン粉 じゃがいも 薄力粉 米粉	米油 バター	736	16.8	40.0	3.5

※ 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20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	738	16.7	29.9	3.3	349	102	2.8	235	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