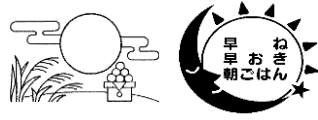


9月

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

毎年のように地震や豪雨などによる大規模災害が全国各地で発生しています。1日が「防災の日」ということもあり、9月は「防災月間」となっています。災害が起こったときを想定し、ライフライン（電気・ガス・水道）の復旧や、行政などからの支援物資が届くまでに必要とされる3日～1週間分程度の備蓄食と水の確保で、命を守る備えをしておきましょう。保存食の賞味期限などの確認もお忘れなく！

「日本の食料自給率について」

食料自給率とは・・・国内の食料消費が、国産でどの程度賅えているかを示す指標です。

農林水産省は8月に令和5年度の食料自給率を発表しました。

カロリーベースでは、小麦の生産量増加や油脂類の消費量減少がプラス要因となる一方で、てん菜の糖度低下による国産原料の製糖量の減少がマイナス要因となり、前年度並みの38%となりました。また、生産額ベースについては、輸入された食料の量は前年度と同程度だが、国際的な穀物価格や生産資材価格の水準が前年度と比較して落ち着き、輸入総額が前年度比で減少したこと等により、前年度比+3ポイントの61%となりました。

総合食料自給率の目標・・・令和12年度を目標として、カロリーベース45%、生産額ベース75%と定められました。また、食料国産率と飼料自給率についても併せて目標を設定しており、双方の向上を図りながら、食料自給率の向上を図ることが必要です。

『ニッポンフードシフトについて』

食の外部化・簡便化が進む一方、食と農との距離が遠くなり、農業や農村に対する国民の意識・関心は薄くなっています。こうした状況を踏まえ、日本の食の未来を守るために、消費者と生産者が一体となって自分たちの課題と捉え、国産の農林水産物を積極的に選択するといった行動変容につなげていく必要があります。そのため、「食から日本を考える。ニッポンフードシフト」をスローガンとする国民運動を展開し、Z世代と呼ばれる未来を担う若者たちを重点的なターゲットとして、食と環境を支える農林水産業・農山漁村への国民の理解醸成を図るための情報発信等に官民協働で取り組んでいます。

(農林水産省ホームページ引用)

『私たちが、今できること』

- 1 「旬」の食べものを選びましょう
- 2 地元でとれる食材を日々の食事に活かしましょう
- 3 ごはんを中心に、野菜をたっぷり使ったバランスの良い食事を心がけましょう
- 4 食べ残しを減らしましょう
- 5 自給率向上を図る様々な取組みを知り、試し、応援しましょう



体のリズムは25時間！？リズムを合わせる方法とは・・・

地球の1日は24時間ですが、人間の本来持っている生体リズムは25時間とされています。これを24時間に合わせるためには、朝の決まった時間に「朝日を浴びること」「朝食をとること」が大切です。

- 朝日を浴びる・・・約14時間後に睡眠を促すホルモンが分泌されます。
- 朝食をとる・・・血糖値が上がり1日のリズムがつくりやすくなります。



🌸 今月の献立から 🌸

❖2日(月)「2学期給食スタート」

❖6日(金)

晩夏に収穫を迎える練馬産茶豆を使ったガーリック炒めです。



❖9日(月)「重陽の節句」

菊の花が咲く頃なので「菊の節句」とも呼ばれ、昔から長寿を祈る日とされています。肉団子のまわりにターメリックで黄色く色づけしたもち米をつけて蒸した菊花蒸し、食用菊を入れた菊花汁、切り口が菊の花にみえる菊花みかんの献立です。



❖17日(火)「敬老の日(16日)」「十五夜」

健康的な食生活に役立つ、和の食材の頭文字を覚えやすく語呂合わせにした”まごわやさしい”を使った献立です。栄養バランスのとれた理想的な献立です。中秋の名月「十五夜」、里芋の収穫の時期にあたるため「芋名月」とも呼ばれています。こしあんをかけたお月見団子です。

- ごまごはん・・・ごま
- ししゃもの2色揚げ・・・魚
- 五目豆・・・野菜、大豆、しいたけ、こんにやく
- じゃがいもとワカメのみそ汁・・・じゃがいも、ワカメ、野菜
- お月見団子・・・小豆



- 「ま」豆・・・植物性のたんぱく質
- 「ご」ごま・・・脂質
- 「わ」わかめ・・・ミネラル
- 「や」野菜・・・ビタミン
- 「さ」魚・・・動物性たんぱく質
- 「し」しいたけ・・・ビタミン
- 「い」いも・・・炭水化物

❖24日(火)「秋分の日(22日)」

季節の変わり目、秋献立の開始です。

❖26日(木)「中間考査」

1日目は給食はありません。



令和6年

9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		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		12時間 (kcal)	エネルギー (%)	脂質 (%)	塩分 (g)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
2	月	○	ジャージャー麺 ごぼうチップスサラダ 冷凍みかん	豚ひき肉 黄大豆 赤みそ	牛乳	にんじん	緑豆もやし きゅうり にんにく 生姜 ねぎ 干し椎茸 たけのこ キャベツ 黄ピーマン たまねぎ ごぼう 冷凍みかん	むし中華めん 三温糖 でん粉	米油 ごま油	831	16.1	32.6	4.0
3	火	○	ビーンズドライカレー キャベツとコーンのサラダ	豚ひき肉 黄大豆 レンズ豆	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく セロリー たまねぎ レーズン グリーンピース 生姜 キャベツ ホールコーン	米 押麦 中ざら糖 三温糖	米油	720	14.3	24.5	2.3
4	水	○	豚丼 根菜汁 梨	豚肩肉 豚バラ肉 鶏むね肉	牛乳	にんじん 青ピーマン	にんにく 生姜 たまねぎ ごぼう 大根 れんこん ねぎ なし	米 しらたき 三温糖 でん粉 こんにゃく 里芋	米油	752	14.8	29.2	2.3
5	木	○	ごはん マトウダイの煮付け バリバリサラダ 栄養みそ汁	マトウダイ 鶏むね肉 赤みそ 白みそ 木綿豆腐	牛乳	にんじん 小松菜 万能ねぎ	生姜 キャベツ 緑豆もやし たまねぎ ごぼう 大根	米 三温糖 でん粉 ワンタンの皮 こんにゃく さつまいも	米油	730	17.4	24.9	2.9
6	金	○	ココロ野菜の麻婆丼 枝豆のガーリック炒め えのきた卵のスープ	豚ひき肉 黄大豆 赤みそ 木綿豆腐 豚肩肉 鶏卵	牛乳	にんじん 小松菜 青ピーマン	生姜 にんにく ねぎ 干し椎茸 なす たまねぎ たけのこ 枝豆 えのきたけ	米 押麦 三温糖 でん粉	米油	744	17.3	29.9	4.0
9	月	○	かおりごはん 菊花蒸し 菊花汁 菊花みかん	豚ひき肉 鶏卵 鶏むね肉	牛乳	にんじん 小松菜	干し椎茸 ねぎ 生姜 えのきたけ 大根 菊 みかん	米 パン粉 もち米 でん粉	ごま油	729	15.7	23.8	2.6
10	火	○	ごはん 鮭の塩焼き 小松菜の煮浸し 白玉けんちん汁	鮭 油揚げ 木綿豆腐	牛乳	小松菜 にんじん	ごぼう 大根 ねぎ	米 三温糖 こんにゃく 里芋 冷凍白玉団子	米油	756	19.0	20.0	2.4
11	水	○	焼豚チャーハン 切干大根のナムル 中華スープ	焼豚 鶏卵 鶏もも肉 木綿豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 にんにく ねぎ グリンピース 切干大根 緑豆もやし 白菜 ぶなしめじ	米 春雨	米油 ごま油 ごま	728	17.0	33.5	3.4
12	木	○	ガバオライス ヤムウンセン タピオカフルーツミルク	豚ひき肉 鶏ひき肉 えび	牛乳 クリーム	にんじん 赤ピーマン 青ピーマン	にんにく たまねぎ たけのこ 緑豆もやし きゅうり 赤たまねぎ レモン みかん缶 パイン缶 黄桃缶	米 押麦 三温糖 緑豆春雨 上白糖 タピオカパール	米油	826	14.4	25.2	2.2
13	金	○	枝豆とコーンのごはん 鶏肉のハーベキューソース 米マカロニ野菜スープ	鶏もも肉 鶏むね肉	牛乳	にんじん 小松菜	ホールコーン 枝豆 にんにく 生姜 りんご ねぎ セロリー たまねぎ キャベツ	米 三温糖 米粉マカロニ	米油	720	19.2	29.4	3.2
17	火	○	ごまごはん 焼きししゃも 五目豆 じゃがいもとワカメのみそ汁 お月見団子	黄大豆 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳 ししゃも わかめ	にんじん	ごぼう 干し椎茸 たまねぎ ねぎ	米 押麦 こんにゃく 三温糖 じゃがいも 冷凍白玉団子 こしあん	ごま 米油	777	15.7	22.8	3.2
18	水	○	ガーリックフランス ラタトゥイユ ミルファンティ	鶏もも肉 鶏むね肉 鶏卵	牛乳 パルメザンチーズ	パセリ にんじん ホールトマト トマト 小松菜	にんにく セロリー たまねぎ スズッキーニ 黄ピーマン なす 生姜 ホールコーン	ソフトフランスパン パン粉	バター 米油	730	19.8	43.5	3.4
19	木	○	わかめごはん だまこ汁 納豆のかき揚げおろしだれつき	糸引き納豆	わかめご飯の素 牛乳 青のり	にんじん	たまねぎ ねぎ 大根 ごぼう	米 薄力粉 でん粉 三温糖 こんにゃく 里芋 だまこもち	ごま 米油	743	10.6	20.8	3.1
20	金	○	ポークカレーライス 福神漬け 玉葱ドレッシングサラダ 冷凍りんご	豚肩肉	牛乳 しらす干し	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 緑豆もやし 冷凍りんご ホールコーン	米 じゃがいも 中ざら糖 薄力粉 米粉 三温糖	米油 バター	856	12.2	28.4	2.9
24	火	○	夕焼けごはん 生揚げの吹き寄せ すまし汁	鶏もも肉 生揚げ 鶏むね肉	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	生姜 たまねぎ 干し椎茸 たけのこ 大根 えのきたけ ねぎ	米 こんにゃく 三温糖 でん粉 庄内麩	米油 ごま	714	16.5	28.6	3.1
25	水	○	萩ごはん 鯖の文化干し もみ菜のおひたし 田舎汁	ささげ さば文化干し 赤みそ 白みそ	牛乳	もみ菜 にんじん	むき枝豆 キャベツ ごぼう 大根 ねぎ 干し椎茸 なめこ	米 もち米 こんにゃく	米油	725	16.8	37.6	3.9
27	金	○	なすとトマトのスパゲティ かぼちゃとじゃがいものサラダ 桃のパンナコッタ	豚ひき肉 赤みそ 調整豆乳	パルメザンチーズ 牛乳 イナアガー クリーム	トマト かぼちゃ にんじん さやいんげん	にんにく たまねぎ なす ホールコーン レモン 黄桃缶	スパゲティ 三温糖 じゃがいも 上白糖	米油 マヨネーズ	896	14.4	43.1	1.8
30	月	○	麦ごはん 塩麹入りミートローフ ほうれん草のソテー キャロットスープ	豚ひき肉 鶏ひき肉 押し豆腐 ベーコン	牛乳 クリーム	にんじん ほうれん草 パセリ	たまねぎ れんこん グリーンピース 緑豆もやし ホールコーン	米 押麦 パン粉 薄力粉 米粉	米油 バター	778	14.1	32.5	2.6

※ 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 (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	764	15.8	29.6	3.0	352	108	2.8	261	0.35	0.50	16	6.6
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。