

# 献立指導計画

令和3年5月

		栄養士よりひとこと
6	献立 レーズンパン 牛乳 ミートグラタン ジュリエンスープ フルーツ杏仁	ジュリエンスープの「ジュリエヌ」とは、フランス語で『マッチ棒より細い糸状に切ったもの』という意味で、日本語の千切りと同じ意味です。千切りにした野菜がたっぷりに入ったスープです。簡単に作れて、野菜もたくさん食べることができるので、朝ごはんにもおすすめのスープです。今日はスープにどんな野菜が入っているのか、お椀の中をよくみながら食べてみましょう。キャベツ、玉ねぎ、にんじん、セロリが探せましたか？
	献立のねらい ジュリエンスープについて知ろう	
7	献立 カレーピラフ 牛乳 アジフライ ポパイサラダ	アジという魚は、スーパーなどでもよく見かける魚で、厚みがあまりなく、「ゼイゴ」と呼ばれるトゲトゲのウロコがあるのが特徴です。くせのない味で、フライや塩焼き、天ぷらなどにしたり、地域によっては刺身やたたき、寿司など様々な料理に使われます。小さなものは南蛮漬けにして骨ごと食べます。アジは大昔の縄文時代から食べられていたと言われてい
	献立のねらい アジについて知ろう	す。アジという名前は味(アジ)がおいしいということで、名付けられたそうです。アジに含まれる脂には血液をサラサラにするEPAや、脳の働きを活発にするDHAがたくさん含まれています。おいしくいただきます。
10	献立 ごはん 牛乳 さばの塩焼き ひじきの炒め煮 もやしたっぷりごまみそ汁	みなさんは、おはしを正しく使えますか。おはしを上手に使えると、こぼさずに食べられ、お皿をきれいにできて、姿勢もよくなり、いいことばかりです。しかし、正しいおはしの持ち方は、急には身につけません。今のうちから、たくさん練習をすると、少しずつ正しくはしを持てるようになります。
	献立のねらい おはしを正しく持とう	今日の給食では、さばの身をほぐしたり、ひじきをつまんだりして、おはしを上手に使ってみましょう。
11	献立 切り込みコッペパン 牛乳 フランクフルトトマトソース 青のりポテト コンソメスープ ヨーグルト	みなさんは食事の前に、きちんと手を洗っていますか？手には目に見えない細菌がたくさんついていて、汚れたままの手で食事をすると、手についた細菌が体の中に入ってしまう。今日の給食のように、手を使って食べる時は、特によく洗いましょう。石けん液をよく泡立て、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。洗い残しが多いのは、爪や指先、指と指の間、手首だと言われています。手を洗った後はきれいなハンカチで手をふき、余計なものにはさわらないようにします。きれいな手で、おいしく給食をいただきます。
	献立のねらい 手をよく洗って食べよう	

# 献立指導計画

令和3年5月

		栄養士よりひとこと	
12	献立	きりぼしだいこんい 切干大根入りビビンバ ぎゅうにゅう 牛乳 トックスープ	きょう 今日のスープには、しろ まる 白くて丸いおもちがはいっています。さが 探してみましょ う。みつかりましたか？これは 普通の おもちではなく、「トック」という 韓国の おもちです。韓国でも日本と同じように、おもちを食べる文化があります。 おもちの材料は、日本のように「もち米」ではなく、ごはんと同じ「うるち米」 から作られているので、粘りや伸びは少なく、煮ても崩れないことが特徴 です。今日のお肉と野菜が入ったお皿のおかずは、ごはんにかけて「ビビ ンバ」として食べてみてください。ビビンバも韓国の料理です。今日は韓国 に行った気分で、韓国の食文化を味わいましょう。
	献立のねらい	トックについて知ろう	
13	献立	くら 黒パン いちごジャム ぎゅうにゅう 牛乳 ししゃもフライ レモンドレッシングサラダ イタリアンスープ	なぜ給食には毎日牛乳がでるのでしょうか？牛乳は、骨や歯などをつく るもとになるカルシウムをたくさん含んでいて、体がどんどん成長するみ なさんには、大切な食品のひとつだからです。 また、牛乳は牧場の牛からしぼられた自然のものです。牛の食べるエ サや季節によって味が変わります。普段何気なく飲んでいる牛乳の味や 香りにも個性があることを知って、残さずおいしくいただきます。
	献立のねらい	牛乳について知ろう	
14	献立	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 なっとう 納豆 しん 新じゃがいものそぼろ煮 からしあえ	しん 新じゃがいものおいしい季節を迎えました。新じゃがいもとは、ふゆ う 冬に植え たじゃがいもを秋よりも早めに収穫したもので、3月から6月頃にかけて でまわ 出回ります。とれたてのじゃがいもを乾かさずにお店に出すので、かわ うす く、みずみずしいのが特徴です。給食では、皮をむいて調理をするので すが、皮ごと食べることもできます。今日は、新じゃがいもを使ったそぼろ煮 にしました。おいしくいただきます。
	献立のねらい	じゃがいもについて知ろう	
17	献立	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 チキンカレー こんにやくサラダ	あたら 新しいクラスになって約1ヶ月が経ちました。新しいクラスでの給食の様 子はどうか。給食の準備は上手にできていますか。給食の時間に なったら、給食当番は、身支度をしてすぐに準備をしましょう。当番でない 人は、まど をあけて換気をしたり、教室のごみを拾ったりして、ほこりをたて ないように静かに待ちます。そして、給食 当番も当番でない人も忘れず て 手を洗って、清潔なハンカチで拭きましょう。みんなで協力して、給食の 準備を素早く行いましょう。
	献立のねらい	給食の準備を素早く行おう	

# 献立指導計画

令和3年5月

		栄養士よりひとこと	
18	献立	ココアパン 牛乳 オムレツ ペンネアラビアータ 豆とポテトのスープ	今日の給食には「ペンネ」という名前のパスタが使われています。パスタは貝・ペン・蝶など様々な形があり、調理方法や表面の模様にもそれぞれ特徴があります。「ペンネ」は、イタリア語で羽根やペンを意味し、両端が斜めにカットされている形がペンの先に似ていることからこの名前がつけられました。表面には、細い溝があり、ソースが絡みやすくなっています。また、ペンネの筒の中にはソースが入りやすく、味が染み込むため、トマトソースやクリームソースと合わせる料理が多いです。給食では、ペンネ以外にも色々なパスタを出していますので、探してみてくださいね。
	献立のねらい	ペンネについて知ろう	
19	献立	ごはん 牛乳 豚肉のしょうがいため 新じゃがいものみそ汁	豚肉に含まれるたんぱく質は、血液や筋肉などの体をつくるもとになります。たんぱく質以外にも成長期に必要な栄養素がたくさん含まれています。そのひとつがビタミンB1です。ビタミンB1は、ごはんやパンなどに含まれている炭水化物をエネルギーに変える大切な働きをしています。不足すると勉強に集中できなくなったり、疲れがたまりやすくなったりします。今日は、しょうがとたまねぎを豚肉と炒めて、豚肉のしょうが炒めにしました。しっかり食べて、丈夫な体をつくりましょう。
	献立のねらい	豚肉について知ろう	
20	献立	はちみつパン 牛乳 ポークビーンズ ガーリックドレッシングサラダ	みなさんは食事の時、正しい姿勢で座っていますか？イスにもたれて食べたり、ひじをついて食べたりしていませんか。また、横を向いたり、後ろを向いたりしていませんか。食べる時は前を向き、足の裏を床にしっかりとつけて、背すじをのばして座ります。前かがみになったり、ひじをついたりしないようにするために、食器を手を持って食べましょう。正しい姿勢で食事をすると、見た目が美しいだけでなく、食べ物の消化がよくなります。そして、足がしっかり床につくことで、よくかむことができます。いつも姿勢に気をつけて食べるようにしましょう。
	献立のねらい	良い姿勢で食べよう	
21	献立	ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 ナムル	大豆は、豆腐・油揚げ・高野豆腐・みそ・しょうゆ・納豆・きな粉・豆乳など、いろいろな食べものに加工できます。大豆にはみなさんの体を大きく、丈夫にするために必要な「たんぱく質」が多く含まれているので、「畑の肉」とも呼ばれています。そのほか、カルシウム、鉄、食物せんいなどの栄養素も豊富です。豆腐や納豆をはじめ、大豆からつくられるものは栄養価が高く、そのまま食べるより消化が良くなっています。今日は豆腐を中華煮にしました。お味はいかがですか？
	献立のねらい	大豆の加工品について知ろう	

# 献立指導計画

令和3年5月

		栄養士よりひとこと	
24	献立	<p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 かつおとじゃが芋の ケチャップあえ もやしサラダ だいこん 大根のみそ汁</p>	<p>「目には青葉 山ほととぎす 初がつお」 江戸時代、俳句名人の山口素堂が夏の初めの風物詩を読んだ有名な俳句です。当時かつおは「まな板に 小判一枚 初がつお」とうたわれるほど値段の高い魚でしたが、初物を食べると長生きできるといわれていたこともあり、大変人気がありました。かつおの旬は夏の初めと秋の2回あり、それぞれ「初がつお」「戻りがつお」と呼ばれます。「初がつお」はさっぱりしたおいしさ、「戻りがつお」は脂ののった濃厚なおいしさがあります。今日は今が旬の「初がつお」とじゃが芋を油で揚げて、ケチャップソースでからめました。旬を味わいましょう。</p>
	献立のねらい	<p>かつおについて知ろう</p>	
25	献立	<p>コッペパン チョコクリーム ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉の香草焼き ほねぶと 骨太サラダ コーンポタージュ</p>	<p>今日はカルシウムたっぷりの「骨太サラダ」です。骨太サラダには、カルシウムが多い「小松菜」「チーズ」「ごま」「海藻」を使っています。カルシウムが不足すると将来、骨がもろくなる骨粗鬆症になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代のころにしっかりとカルシウムをとり、骨密度を高めておくことが大切です。学校給食は、1日に必要なカルシウム量の半分がとれるよう計算されています。カルシウムをしっかりとるためにも、給食を残さず食べるようにしましょう。</p>
	献立のねらい	<p>ほねぶと 骨太サラダを食べよう</p>	
26	献立	<p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 こうや とうふ たまご に 高野豆腐の卵とじ煮 きゅうりの甘酢漬け てづく 手作りふりかけ</p>	<p>高野豆腐と言えば、煮物にしたときに、ジュワーっとだしがしみ出してくる独特の食感が特徴ですね。では、豆腐とは違うあの食感はどのようにして生まれるのでしょうか。高野豆腐は、豆腐を一度凍らせて、冷蔵庫内で一定期間熟成させ、その後、解凍し、乾燥させて作ります。その熟成期間がポイントで、大豆に含まれるたんぱく質が変化してスポンジ状になります。今日は、高野豆腐の卵とじ煮にしました。玉ねぎやしいたけなどの野菜や鶏肉のだしがしみた高野豆腐を味わいましょう。</p>
	献立のねらい	<p>こうや とうふ 高野豆腐について知ろう</p>	
27	献立	<p>やさい 野菜たっぷりペペロン チーノ ぎゅうにゅう 牛乳 メンチカツ こまつな 小松菜サラダ アセロラゼリー</p>	<p>みなさんは、毎日朝ごはんを食べていますか？朝ごはんは、1日を元気にスタートさせるための大切な食事です。朝ごはんを食べると、眠っていた脳やからだが目覚め、元気にからだを動かしたり、勉強に集中することができます。ごはんやパンの主食だけの食事にならないよう、魚や肉、卵などの主菜、野菜などの副菜もしっかり食べ、生活のリズムを整えて1日を元気に過ごしましょう。</p>
	献立のねらい	<p>あさ 朝ごはんを食べよう</p>	

# 献立指導計画

令和3年5月

		栄養士よりひとこと	
28	献立	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いわしのなんばん いわしの南蛮づけ おひたし みだくさん じる 実沢山汁	いばらきけん せいさんりょう ぜんこくだい い おも せいさんち ばんどうし さか 茨城県はねぎの生産量が全国第3位です。主な生産地は坂東市、境 いまち つくばし じ じゅうぶん つち 町、つくば市などですが、ひたちなか市でも作られています。十分に土を よ たいよう ひかり しろ ぶぶん なが やわ 寄せて太陽の光をさえぎることにより、白い部分が長くなり、柔らかいね つく がつ がつ しゅん やさい ねん とお た ぎが作られます。5月から2月が旬の野菜ですが、1年を通して食べるこ きゅうしよく いばらき みだくさん じる い とができます。給食では、茨城でとれたおいしいねぎを実沢山汁に入れま あじ した。味わっていただきましょう。
	献立のねらい	ひたちなかをたべよう「ね ぎ」	
31	献立	こぎつねごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あつや たまご 厚焼き卵 ごまあえ	こぎつねごはんは、この料理に細かく刻んだ油揚げを使っているところか らこの名前になったそうです。昔から、きつねは油揚げを好むという言い つた あぶらあ つか りょうり 伝えがあり、油揚げを使った料理に「きつね」という名称がつけられるよう になりました。代表的な料理として「きつねうどん」があります。油揚げは とうふ うす き あ うすあ よ 豆腐を薄く切って揚げるので、「薄揚げ」と呼ぶこともあります。よくかんで おいしく食べてくださいね。
	献立のねらい	こぎつねごはんについて知 ろう	