

# 献立指導計画

令和3年9月・10月

		栄養士よりひとこと	
9/27 (月) または 9/28 (火)	献立	ごはん 牛乳 チキンカレー いちごヨーグルト	<p>9月27日と28日、29日と30日は分散登校のため、それぞれ同じ献立を実施します。</p> <p>みなさんは、食事の前に石けんを使って、手を洗っていますか？手はいろいろなものを触るため、汚れやすいところです。きれいにみえていても汚れやバイ菌がついていることがあります。</p>
9/29 (水) または 9/30 (木)	献立	コッペパン メープルジャム 牛乳 チリビーンズ ぶどうゼリー	<p>手洗いが不十分だと、食べ物にその汚れやバイ菌がついてしまい、それが食中毒や病気の原因になります。汚れやバイ菌は、水だけで洗っても落ちません。手を洗う時は、石けんをよく泡立ててから洗いましょう。そして清潔なハンカチで手をふきましょう。</p>
	献立のねらい	衛生的に食事をしよう	<p>配膳は給食当番がそろわないため、おかずは食缶に入っているもの1つになります。順番を待つときも、アルコールで消毒した手が汚れないように気を付け、距離をとって並びます。</p> <p>そして、食事の時にはマスクを外すので、黙って味わっていただきますよう。</p>
10/1 (金)	献立	ごはん 牛乳 ビビンバ(にいくため) (ナムル) キムチスープ	<p>今日は韓国料理です。韓国といえば、「キムチ」が有名ですね。韓国では、長く厳しい冬を乗り切る準備として、冬が来る前に家族や親戚でキムチづくりをする「キムジャン」という文化があります。こうして作ったキムチで、冬の間食べる野菜を確保してきたそうです。</p>
	献立のねらい	韓国料理について知ろう	<p>今日は、キムチで味付けをしたキムチスープです。給食なので辛さは控えめです。辛い物が苦手な人も安心して食べてみてくださいね。</p>
10/4 (月)	献立	ごはん 牛乳 鶏肉のレモンソース しょうがええ 大根と油揚げのみそ汁	<p>今日の給食は、油で揚げた鶏肉に、レモン・砂糖・しょうゆ・酒で味付けをしたソースをかけてあります。ここでクイズです。[レモンが酢っぱいのは『ビタミンC』という成分が含まれているからである]〇か×か？…答えは「×」です。レモンにはビタミンCが含まれていますが、実はレモンの酸っぱさの正体は「クエン酸」という成分です。このクエン酸は、酢などにも含まれていて、「食欲が高まる」「疲れをとる」「ストレスがやわらぐ」など体にいい働きがあります。今日は、給食を食べてレモンのパワーを手に入れましょう。</p>
	献立のねらい	レモンの働きについて知ろう	
10/5 (火)	献立	小型コッペパン 牛乳 那珂湊焼そば 切り干し大根のサラダ はちみつヨーグルト	<p>みなさんは規則正しい生活を送っていますか。1日を元気に過ごすためには、食事、運動、睡眠などを生活に規則正しく取り入れ、生活のリズムを整えることが大切です。早ね、早起きをして、朝ごはんをしっかり食べ、元気に1日をスタートできるようにしましょう。</p>
	献立のねらい	生活リズムを整えよう	

# 献立指導計画

令和3年9月・10月

		栄養士よりひとこと
10/6 (水)	献立	ごはん 牛乳 にこちゃんフライ ひじきの炒め煮 もやしたっぷりごまみそ汁
	献立のねらい	地元でとれた魚を食べよう ～魚(とと)の日～
10/7 (木)	献立	ミルクパン 牛乳 さけの香草焼き 寒天入りヘルシーサラダ ベジタブルカレースープ
	献立のねらい	さけについて知ろう
10/12 (火)	献立	こめ 米パン 牛乳 キーマカレー コーンサラダ 果物(みかん)
	献立のねらい	キーマカレーについて知ろう
10/13 (水)	献立	ごはん 牛乳 あじの南蛮漬け ごまあえ かきたま汁
	献立のねらい	酢の働きについて知ろう

栄養士よりひとこと

ひたちなか市では、魚をもっと食べてもらおうと、10月10日は「魚(とと)の日」と定めています。今日は「ととの日」にちなんで、ひたちなかの沖でとれた新鮮なエイを使った「にこちゃんフライ」です。エイのおなかが、にこにこ笑っているように見えるので、にこちゃんフライといえます。那珂湊漁業協同組合の女性部の方々が、みなさんのためにと、心を込めておいしいフライにしてくれました。おいしくいただきましょう。

みなさんは、さけは「赤身魚」と「白身魚」のどちらだと思いますか？  
さけの鮮やかな色は赤系だから赤身魚と思われるがちですが、実は白身魚です。エビの仲間のオキアミなどをエサにすることで、オキアミに含まれるアスタキサンチンが体の色を赤くしています。アスタキサンチンには疲れやストレス改善などの効果があります。骨に注意して残さず食べましょう。

キーマカレーはインド料理のひとつで、「キーマ」とは、細かいという意味を持つヒンディー語です。ひき肉とみじん切りにした野菜で作ったカレーが、キーマカレーです。本場インドでは、ヤギのひき肉を使いますが、給食では豚のひき肉を使っています。  
今日の給食では、玉ねぎ、にんじん、ピーマンなどの野菜をたくさん使ったキーマカレーです。今日は、いつものカレーとは一味ちがった、キーマカレーを味わって食べてください。

今日の給食は、「あじ」という魚を南蛮漬けにした料理です。ねぎやたまねぎ、唐辛子が入り、砂糖と酢を合わせた甘酸っぱいたれを「南蛮酢」といいます。この南蛮酢に使われている酢は、米や麦から作られる「穀物酢」、りんごやぶどうから作られる「果実酢」などがあります。酢には、「食欲が高まる」「疲れをとる」「ストレスがやわらかく」など体にいい働きがあります。今日は、穀物酢を使った南蛮漬けを食べて、夏の暑さで疲れた体を回復させましょう。

# 献立指導計画

令和3年9月・10月

		栄養士よりひとこと
10/14 (木)	献立 くる黒パン ぎゅうにゅう牛乳 オムレツ ペンネアラビアータ むぎい やさい 麦入り野菜スープ	<p>スポーツで活躍するためには、普段から練習をすることはもちろんですが、バランスの良い食事を1日3回きちんと食べることも大切です。なぜなら、体を動かすために必要なエネルギーは主にご飯などの炭水化物、じょうぶな筋肉をつくるためには肉や魚、卵などのたんぱく質、疲れた体を回復させるためには野菜や果物などのビタミンや無機質が必要になるからです。給食のように、主食、主菜、副菜のそろった食事を食べるとバランスの良い食事になります。</p>
	献立のねらい うんどう 運動にあった食事のとり方を し 知ろう	
10/15 (金)	献立 ジャンバラヤ ぎゅうにゅう牛乳 ひとくち 一口まぐろカツ レモンドレッシングサラダ	<p>今日の主食のジャンバラヤは、スパイシーなところが特徴のアメリカ南部の料理です。スペインのパエリアに起源があるといわれています。</p> <p>ジャンバラヤのようなアメリカの南部で食べられているスパイシーな料理を、『ケイジャン料理』といいます。ケイジャンとは、フランスのアカディア地域からアメリカのルイジアナ州に移住した人々やその子孫のことを言います。ケイジャン料理は、玉ねぎ、セロリ、ピーマンを炒めたものをベースに、香辛料を効かせた味付けにするのが特徴です。</p> <p>給食では、食べやすいように少しアレンジして混ぜごはんにしました。</p>
	献立のねらい ジャンバラヤについて知ろう	
10/18 (月)	献立 ごはん ぎゅうにゅう牛乳 お月見ハンバーグ こまつな 小松菜サラダ だんご汁 お月見ゼリー	<p>今日は、十三夜です。十三夜は日本独特の習慣で、十五夜の1か月後の旧暦9月13日のお月見のことをいいます。十三夜は十五夜に次いで美しい月だといわれていて、昔から大切にされてきました。十五夜または十三夜のどちらか片方のお月見しかしなないことを「片月見」と呼び、縁起が悪いとされています。</p> <p>十三夜は旬の栗や豆を供えることから、「栗名月」とか「豆名月」とも呼ばれています。そこで今日の献立は、月のように丸い白玉餅や丸い里芋を入れた月見汁や、月の模様のような、うさぎの形のハンバーグ、デザートのに月が入っています。秋の夜空に浮かぶ美しい月を思い浮かべながら、味わって食べましょう。</p>
	献立のねらい じゅうさんや 十三夜について知ろう	
10/19 (火)	献立 はちみつパン ぎゅうにゅう牛乳 しるみぎかな 白身魚のバジルフライ だいこん 大根サラダ たまごスープ	<p>卵には、良質なたんぱく質をはじめとする、わたしたちに必要なほぼ全ての栄養素が、バランスよく含まれています。これらにより、成長を促したり、筋肉を強くしたり、体力を高めたり、病気に負けない体をつくったりするなど、さまざまな効果があります。このようにたくさんのはたらきがある卵は「完全栄養食品」と呼ばれています。卵に唯一足りない栄養素は、ビタミンCと食物せんいだけです。ビタミンCと食物せんいを多く含む、野菜と一緒に食べるとバランスがさらによくなります。</p>
	献立のねらい たまご えいよう 卵の栄養について知ろう	

# 献立指導計画

令和3年9月・10月

		栄養士よりひとこと	
10/20 (水)	献立	ごはん 牛乳 鶏肉と野菜のつくね きんぴら さつま汁	毎月20日は減塩の日「いばらき美味しおDay」です。茨城県は、全国の中でも塩をとりすぎているので、昨年、塩を減らす取り組みの一つとして定められました。塩は、体の調子をととのえる大切な働きがあります。しかし、とりすぎると心臓や脳の病気、高血圧などのいろいろな病気にかかりやすくなってしまいます。しょうゆやソース、ドレッシングをかける時も少しにしたり、酢やレモンなどの酸味があるもの、生姜やごまなどの香りのよいものを味つけに使用したりすると、うす味でもおいしく食べることができます。
	献立のねらい	減塩の日「いばらき美味しおDay」について知ろう	給食は、うす味でも食べものの本当のおいしさが伝わるよう、工夫して作っています。
10/21 (木)	献立	角チーズパン 牛乳 ポークビーンズ ガーリックごまドレッシング サラダ	みなさんは、朝ごはんを食べていますか？朝ごはんは、睡眠による休息モードから活動モードへ体と気持ちを切り替え、生活リズムを整えるために大切な食事です。朝ごはんを食べることで、寝ている間に下がった体温が上がり、血の流れがよくなるので、体が元気に動き出します。また、内臓も活動を始めるので、腸が刺激され、便通がよくなります。さらに、ごはんやパンを食べることで、脳の働きがよくなるので、勉強への集中力や記憶力が高まります。1日の始まりである朝ごはんを毎日しっかり食べることができるように、「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムを整えましょう。
	献立のねらい	朝食の大切さについて知ろう	
10/22 (金)	献立	セルフさつまいもごはん (ごはん) (サツマイモの素揚げ) (油揚げと小松菜の炒め煮) 牛乳 実だくさん汁 ラフランスゼリー	今日の給食に使っているさつまいもは、茨城県で収穫されたものです。さつまいもは5月の中頃に苗を植えて、9月から10月に収穫します。茨城県のさつまいもの生産量は、鹿児島県に次いで全国第2位です。紅あずま、紅はるか、紅まさり、シルクスイートなど、いろいろな種類のさつまいもが作られています。さつまいもは、お腹の働きを整えてくれる食物せんいや、風邪をひきにくくするビタミンCが多く含まれています。
	献立のねらい	さつまいもについて知ろう	今日の混ぜご飯は自分で仕上げます。『ごはん』に、『さつまいも素揚げ』と『油揚げと小松菜の炒め煮』を混ぜて『さつまいもごはん』を作ります。お味はいかがですか？
10/25 (月)	献立	ごはん 牛乳 ポークカレー 海藻サラダ	カレーにはたくさんの種類のスパイスが使われています。食品の調理のために使う、香りや刺激を持った植物のうち、実や種などを使うものをスパイスと呼び、茎・葉・花を利用するものはハーブと呼ぶそうです。スパイスの種類は100種類以上といわれ、食欲がわいたり、疲れが回復したり、消化を助けたり、菌を殺して食べ物が腐るのを防ぐなどいろいろなはたらきがあります。スパイスの香りや刺激を感じながら、味わって食べましょう。
	献立のねらい	スパイスについて知ろう	

# 献立指導計画

令和3年9月・10月

		栄養士よりひとこと	
10/26 (火)	献立	コッペパン チョコクリーム 牛乳 いわしかりかりフライ ジャーマンポテト ミネストローネ	<p>みなさんは、だ液にどのようなはたらきがあるか知っていますか。</p> <p>だ液は、ごはんやパンなどに多く含まれる「でんぷん」という栄養素を糖に変え、体内に吸収しやすい形にするはたらきがあります。ごはんをよく噛むと甘く感じるようになるのはこのためです。また、噛みくだいた食べ物を飲み込みやすくしたり、歯に付いた食べ物のかすを洗い流したりするなど、体にとって大切なはたらきをしています。だ液は、よく噛むことでたくさん出るので、よく噛んで食べることを心がけましょう。</p>
	献立のねらい	だ液のはたらきについてかんがえよう	
10/27 (水)	献立	ごはん 牛乳 えびシューマイ チャブチエ わかめスープ	<p>正しくはしが持てると、食べやすいだけでなく、周りの人にもよい印象を与えます。正しい持ち方は、はじめに1本のはしをえんぴつと同じように持ちます。これが上のはしです。もう1本のはしは親指の付け根と薬指の先で、はさむように持ちます。ポイントは、動かすのは上のはしだけで、下のはしは動かさないことです。正しい持ち方を意識して、じょうずにはしを使いましょう。</p>
	献立のねらい	はしを正しく持とう	
10/28 (木)	献立	パンプキンパン 牛乳 さつまいもの米粉シチュー こんにやくサラダ ぶどうゼリー	<p>みなさんは、食事の前に石けんを使って、手を洗っていますか？手はいろいろなものを触るため、汚れやすいところです。きれいにみえていても汚れやバイ菌がついていることがあります。手洗いが不十分だと、食べ物にその汚れやバイ菌がついてしまい、それが食中毒や病気の原因になります。汚れやバイ菌は、水だけで洗っても落ちません。手を洗う時は、石けんをよく泡立ててから洗いましょう。その後は、清潔なハンカチで手をふきましよう。</p>
	献立のねらい	手洗いの大切さについて知ろう	<p>さて、10月31日は、ハロウィンです。かぼちゃをくりぬいて「ジャック・オ・ランタン」を作る風習がありますね。今日は、かぼちゃペーストを使ったパンプキンパンです。おいしくいただきます。</p>
10/29 (金)	献立	ごはん 牛乳 もうか西京味噌フライ キャベツともやしのおひたし 豆腐とわかめのすまし汁	<p>今日のフライに使っている魚は「もうかざめ」です。もうかざめは、3メートルくらいのおおきさになる魚で、東北地方を中心に食べられています。味はまぐろに似ています、身がやわらかく、おいしい魚です。</p> <p>北海道や青森県で獲れ、そのほとんどが宮城県気仙沼港で水揚げされています。切り身や練り製品などに加工して売られていて、煮物や揚げ物にして食べるのが一般的だそうです。</p>
	献立のねらい	もうかについて知ろう	<p>たんぱく質の他に、血液を作るもとになる栄養素の「鉄」が多く含まれています。</p>

# 献立指導計画

令和3年9月・10月

		栄養士よりひとこと
10/22 (金)	献立	<p>さつまいもごはん 牛乳 五色和え ラフランスゼリー (中学校のみ厚焼き卵)</p>
	献立のねらい	<p>今日の給食に使っているさつまいもは、茨城県で収穫されたものです。さつまいもは5月の中頃に苗を植えて、9月から10月に収穫します。茨城県のさつまいもの生産量は、鹿児島県に次いで全国第2位です。紅あずま、紅はるか、紅まさり、シルクスイートなど、いろいろな種類のさつまいもが作られています。さつまいもは、お腹の働きを整えてくれる食物せんいや、風邪をひきにくくするビタミンCが多く含まれています。</p> <p>今日は『さつまいもごはん』にしました。お味はいかがですか？</p>