２年９月　　給食指導資料

ひたちなか市立学校給食センター

日	曜日	こんだて	個数 幼	個数 小	個数 中	ひとくちメモ
1	火	かくチーズパン				短い夏休みも終わりました，学校が始まってだいぶたちますが，規則正しい生活を送っていますか。８月３１日までは，食中毒防止の観点からサラダや和え物のおかずを含まない２品の献立の提供でしたが，９月に入った今日からサラダや和え物など野菜のおかずがついた献立に戻ります。野菜のおかずを残さずしっかり食べ，体の免疫力を高め，細菌やウイルスに負けないじょうぶな体をつくりましょう。
		牛乳				
		ポークビーンズ				
		コールスローサラダ				
2	水	ごはん				今日は，給食の時間の衛生について考えてみましょう。まず，給食の前には窓を開け，空気の入れ換えをしましょう。空気中の細菌やウイルスを減らすことができます。次に，石けん液で手を洗い，給食の準備をします。また，給食が運ばれる前には配膳台をきれいにふいておきます。そして，給食の時間は，ほこりをたてないように当番の人以外は席について，静かに配膳を待ちます。みんなで協力して，きれいな場所で給食を食べましょう。
		牛乳				
		ぎょうざ	1	2	3	
		はるさめのカラフルいため				
		とうふとチンゲンサイのスープ				
3	木	ナン				今日はキーマカレーとナンの献立です。今日の給食のように，手を使って食べる時は，特に手をよく洗いましょう。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。しっかり洗い，きれいな手で，おいしく給食をいただきましょう。
		牛乳				
		キーマカレー				
		こんにゃくサラダ				
		れいとうみかん	1	1	1	
4	金	ごはん				熱中症とは，気温と湿度が高いところに長くいることで，だんだんと体の水分や塩分のバランスがくずれ，体温調節がうまくできなくなって，体に熱がこもった状態になることです。熱中症にならないように，室内でも，外でも，のどがかわいていなくても，こまめに水分をとるようにしましょう。また，朝ごはんを食べることも熱中症予防になります。朝ごはんには，エネルギーだけでなく水分を補給する役割もあります。毎日しっかり朝ごはんを食べて登校し，こまめに水分をとって，熱中症を予防しましょう。
		牛乳				
		アジフライ🐟	1	1	1	
		キャベツのとさあえ				
		みだくさんじる				
7	月	ごはん				私たちは，動物や植物の命を食事としていただいています。食事の前の「いただきます」というあいさつには，生き物の命や自然の恵み，作ってくれた人への感謝の気持ちがこめられています。また，食事の後の「ごちそうさま」のあいさつには，食材を育てたり，調理したりするのに，かけまわってくださって，ありがとうございましたという意味がこめられています。食事のあいさつの意味を考えて，心をこめたあいさつをしましょう。
		牛乳				
		にくそぼろ				
		ほうれんそうといりたまごのおひたし				
		こうやどうふのみそしる				
8	火	きりこみコッペパン				今日はドイツの料理です。ドイツといえば，ソーセージが有名ですね。今日の「ケチャップヴルスト」の「ヴルスト」とはドイツ語でソーセージのことを指します。ソーセージは保存食としてドイツで長い歴史があり，約1500もの種類が存在します。パンに挟んで，味わってください。また，スープは「リンゼンズッペ」というドイツの家庭料理のひとつで，にんじんやセロリー，玉ねぎ，じゃがいもなどをレンズ豆と一緒にコンソメで煮込んで作ります。
		牛乳				
		ケチャップヴルスト	1	1	1	
		にんじんのラペ				
		リンゼンズッペ				
9	水	ごはん				さばには「真さば」と「ごまさば」があります。一般にさばと呼ばれて出回っているのは「真さば」です。さばは群れをなして広い海を移動している回遊魚で，背に青色のまだら模様があり，お腹は銀白色です。さばは成長に大切なたんぱく質が多く，血合いのところには，血液のもとになる鉄分が多く含まれています。目や皮ふを健康にするビタミンＢ２の量は，魚の中でナンバー１です。さばの脂肪は血液をさらさらにしたり，脳の働きをよくしたり，生活習慣病の予防にも役立ちます。
		牛乳				
		さばのよしるやき🐟	1	1	1	
		きりぼしだいこんのにもの				
		すましじる				
10	木	セサミパン				セサミとは，英語でごまのことを言います。ごまには，黒ごま，白ごま，黄ごま，金ごまなどの種類がありますが，日本では主に黒ごまと白ごまがよく使われています。とても小さなごまの粒の中には，たくさんの栄養がつまっています。ごまの油にはコレステロールを減らすはたらきがあります。他にも，大豆と同じくらいのたんぱく質や，食物せんい，カルシウム，鉄なども多くふくまれています。今日のセサミパンには，たくさんの白ごまが入っています。ごまの香りを楽しんでいただきましょう。
		牛乳				
		ササミカツ	1	1	1	
		まめとツナのサラダ				
		やさいスープ				
11	金	ごはん　牛乳				今日は磯崎小学校のリクエスト献立です。４月５月の休校の期間中に，６年生のみなさんがそれぞれお家で「栄養バランスや食べる人のこと」を思いながら一生懸命 考えてくれたそうです。学校が再開して，毎日みんなと一緒に遊んだり，勉強したり，給食を食べたりする時間をこれからも大切にしてくださいね。
		ぶたにくのしょうがいため				
		からしあえ				
		かきたまじる				
		ぶどうゼリー	1	1	1	
14	月	ごはん				「沢煮椀」とは，具だくさんの汁物のひとつです。「沢煮椀」の「沢」は，昔の言葉で「たくさん」という意味があるそうです。豚肉とたくさんの野菜を細長く切り，醤油や塩などで味を調えた具だくさんの汁です。豚肉のうま味と野菜のシャキシャキ感を味わって下さい。
		牛乳				
		あかうおのさいきょうやき🐟	1	1	1	
		チキンのごましょうゆあえ				
		さわにわん				

2年9月　　給食指導資料

ひたちなか市立学校給食センター

日	曜日	こんだて	個数 幼	個数 小	個数 中	ひとくちメモ
15	火	バターロールパン				茨城県は，千葉県に次いで全国第2位の梨の生産地です。江戸時代から梨を栽培していた歴史があり，日本で最も古い梨の産地とされています。昼は温かく，夜は寒い気温の大きな差と，豊かな水，恵まれた土の質が梨の栽培に適しています。梨には幸水・豊水・あきづき・新高・にっこりなどの品種があります。食感や味などがそれぞれ違うので，好みの品種を見つけてみてください。今日は茨城のおいしい梨を調理員さんがひとつひとつ丁寧に皮をむいてくれました。
		牛乳				
		あきのみかくシチュー				
		げんきサラダ				
		なし	1	1	1	
16	水	ごはん				今日の給食は，茨城県から無償で提供していただいた，茨城県産の「奥久慈しゃも」という地鶏を使った特別な献立です。奥久慈しゃもは，茨城県の県北地域で，９人の農家さんが，こだわりのエサを与え，十分に運動させながら，手間暇をかけて大切に育てています。肉に歯ごたえがあり，噛めば噛むほどおいしいのが特徴です。 農家の方が心をこめて作った食材ひとつひとつに感謝しながら，味わって食べましょう。
		牛乳				
		おくくじしゃものおやこに				
		こまつなのごまあえ				
		なっとう	1	1	1	
17	木	こがたミルクパン				今日の給食は「スパゲッティ」ですが，スパゲッティやマカロニなどのことをまとめて「パスタ」といいます。ところで，みなさんはパスタにはどれくらいの種類があるか知っていますか？実はパスタは，世界に650種類ほどあるとされています。名前が違うのはもちろんですが，貝・ペン・蝶など様々な形をしていたり，具材が入っていたりと，それぞれに特徴があります。給食では，スパゲッティ以外にもパスタを出しているので，どんなパスタがあるのが注目してみてください。
		牛乳				
		スパゲッティアラビアータ				
		だいこんサラダ				
18	金	ごはん				今日は豚肉を使ったポークカレーです。豚肉は，牛肉や鶏肉に比べてビタミンB1が多く含まれています。ビタミンB１は，ごはんやパンなどに含まれているブドウ糖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。また，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。豚肉には成長期に必要な栄養素がたくさん含まれています。
		牛乳				
		ポークカレー				
		かいそうサラダ				
23	水	レーズンパン				給食には毎日牛乳が出ていますね。牛乳には，骨や歯を丈夫にしてくれるカルシウムがたくさん含まれています。体がどんどん成長するみなさんにとって欠かせない栄養素のひとつです。給食の牛乳１本で１日に必要なカルシウムの３分の１の量をとることができます。じょうぶな体をつくるためにも牛乳を残さず飲むようにしましょう。
		牛乳				
		とりにくのマスタードやき	1	1	1	
		ジャーマンポテト				
		パスタスープ				
24	木	ごはん				さんまを漢字で書くと，どのような漢字が使われるか知っていますか。秋，刀，魚の３文字で「さんま」と読みます。秋が旬の魚で，体によい栄養成分をたくさん含んでいます。特に，さんまの脂に含まれるドコサヘキサエン酸は，頭の働きをよくすることで知られます。今日は，さんまのごま風味煮です。脂ののったさんまをおいしくいただきましょう。
		牛乳				
		さんまのごまふうみに🐟	1	1	1	
		こんぶあえ				
		あきなすのみそしる				
25	金	コッペパン				私たちの体は，暑さを感じるとたくさん汗をかきます。それは，汗をかいて体温を下げるためです。体の６０～７０パーセントは水分でできているので，水分が不足してしまうと熱中症になりやすくなってしまいます。のどがかわいたと感じる前にこまめに水分をとるようにしましょう。ジュースや炭酸飲料には糖分がたくさん入っているので，麦茶や水を飲んだり，食事中のみそ汁やスープを飲んだりして，上手に水分をとるように心がけましょう。
		牛乳				
		メンチカツ	1	1	1	
		キャベツのレモンドレッシングサラダ				
		むぎいりミネストローネ				
28	月	ジャンバラヤ				ジャンバラヤは，ケイジャン料理という，アメリカ南部の家庭料理のひとつです。スペインのパエリアをもとに考えだされた料理で，ソーセージや野菜，米を油で炒め，スープで炊いて作ります。本場アメリカでは，タバスコやチリペッパーなどスパイスをきかせるのが特徴です。給食でも，少しピリ辛なトマト味に仕上げました。味わっていただきましょう。
		牛乳				
		ししゃもごまフライ🐟	1	2	2	
		ガーリックドレッシングサラダ				
		かたぬきレアチーズいちご	1	1	1	
29	火	はちみつパン				秋に獲れる鮭は，海から川に産卵のため戻る鮭です。この時期の鮭は，流れに逆らい川を上ることから脂肪分が少なく，身が引きしまったものとなります。鮭はたんぱく質が豊富で，頭の働きを活性化するDHA（ドコサヘキサエン酸）を含みます。旬の味の鮭をいただきましょう。
		牛乳				
		さけのこうそうやき🐟	1	1	1	
		マカロニソテー				
		オニオンスープ				
30	水	ごはん				卵のたんぱく質や脂肪には，脳や神経，全身の細胞を作る働きがあります。特に，卵の卵黄に含まれているコリンという成分は，脳の働きを活発にする脂肪で，記憶力や学習能力を高めてくれる効果があります。また，カルシウムやビタミン類も含み，栄養価が高い食べ物です。
		牛乳				
		あつやきたまご	1	1	1	
		ひじきのいために				
		さつまいものみそしる				