

献立指導計画

令和4年9月

		栄養士よりひとこと	
9/2 (金)	献立	<p>ごはん 牛乳 ポークシューマイ チンジャオロースー わかめスープ</p>	<p>茨城県はピーマンの作付面積・出荷量ともに全国一位です。なかでも神栖市は、海や川に囲まれているため暖かく、土地も水はけのよい砂地なので、ピーマンを作るのに適しています。栄養価は抜群で、ビタミンCの含有量はトマトの約5倍。また、ピーマンのビタミンCは加熱しても壊れにくく失われにくいのが特徴です。今日はチンジャオロースーにたくさんピーマンを入れました。茨城のピーマンは、やわらかくて味がよく、食べやすいといわれています。美味しくいただきます。</p>
	献立のねらい	ピーマンについて知ろう	
9/5 (月)	献立	<p>ごはん 牛乳 鶏肉とじゃがいものみそ バター ごま酢あえ たぬき汁</p>	<p>日本の各地にその土地ならではの郷土料理があります、たぬき汁は奈良県の郷土料理です。昔、たぬき汁はたぬきの肉を入れたみそ汁のことでした。しかし、肉類を食べるのを禁じられていたお寺によって、たぬきの肉の代わりにこんにやくをちぎって汁に入れて食べていました。これが精進料理として広まりました。また、たぬきは人をだますといわれていることから、肉の代わりにこんにやくを使うので、だますということからたぬき汁とよばれるようになったという説もあります。</p>
	献立のねらい	たぬき汁について知ろう	
9/6 (火)	献立	<p>ナン 牛乳 キーマカレー ツナサラダ ももヨーグルト</p>	<p>ナンの発祥の地はインドと言われています。日本でも、インドカレー屋さんが多くなり、食べる機会が多くなりました。一般的に知られているナンは、タンドール窯という壺のような形をした専用の窯の内側に貼り付けて焼きます。そのため、甕のような形をしています、「ナン」とはペルシャ語で「パン」を意味するため、国や地方によって形はいろいろあり、普通のパンのような丸形のものもあります。今日は、モチモチとした歯ごたえのナンを味わってください。</p>
	献立のねらい	ナンについて知ろう	
9/7 (水)	献立	<p>ごはん 牛乳 アジフライ ゴーヤチャンプルー けんちん汁</p>	<p>「ゴーヤ」は「にがうり」や「ツルレイシ」とも呼ばれる野菜で、熱帯アジアが原産です。日本では江戸時代から沖縄県や九州地方で栽培されていました。今では、日本全国で栽培され、食べられています。表面にゴツゴツとしたイボがあり、独特の苦みがある野菜ですが、この苦みは食欲を増進させる働きがあります。しっかり食べて残暑をのりきりましょう。</p>
	献立のねらい	ゴーヤについて知ろう	

献立指導計画

令和4年9月

		栄養士よりひとこと
9/8 (木)	献立 黒パン 牛乳 オムレツ ペンネアラビータ 麦入り野菜スープ	アラビータは、イタリア料理の pasta ソースの一種です。トマトベースのソースで唐辛子、にんにくを入れたスパイシーなソースです。トマトのさっぱりとした酸味と唐辛子の辛味、にんにくの風味が食欲をそそります。アラビータとはイタリア語で「怒り」と言う意味があり、日本語に直訳すると「怒りんぼ風」とも訳されます。この由来はアラビータを食べると、ソースの辛さで怒ったように顔が赤くなることからこの名前がついたと言われています。今日のアラビータはやさしい味つけをしています。おいしくいただきます。
	献立のねらい アラビータについて知ろう	
9/9 (金)	献立 ごはん 牛乳 お月見ハンバーグ コーンサラダ だんご汁	今年の十五夜は9月10日土曜日です。私たちがお月見を楽しみ始めたのは江戸時代に入ってからで、稲を無事に収穫できたことを喜び、感謝する日だったようです。月にお供えするお団子は、ピラミッドのように積み重ねます。ススキは稲に見立て、次の年の豊作を願う意味が込められています。
	献立のねらい 行事食「お月見(十五夜)」について知ろう	また、里芋、栗、枝豆など、収穫されたばかりの農作物をお供えします。無事に食べられることに感謝をしながら、きれいな月をながめてみましょう。
9/12 (月)	献立 ごはん 牛乳 メンチカツ 切り干し大根サラダ かきたま汁	たまごはたまご焼きやオムレツなど毎日の食事はもちろん、ケーキやデザートなどにも使われている身近な食材です。特にたまごは非常にすぐれたたんぱく質を含んでいます。その他にも私たちの健康を支えてくれるはたらきをもった栄養素も含まれているので、たまごは「完全栄養食品」と言われています。たまごは成長期の子どもからお年寄りまで、広い世代に食べて欲しい食品です。たまごには、食物せんいとビタミンCは含まれていませんが、野菜と組み合わせることで補うことができます。
	献立のねらい たまごの栄養について知ろう	茨城県はたまごの生産量が日本一です。今日はかきたま汁に使用しています。しっかり食べましょう。
9/13 (火)	献立 レーズンパン 牛乳 鮭のカレーパン粉焼き ポテトのスープ 湘南ゴールドフルーツポンチ	今日のフルーツポンチには、「湘南ゴールド」という果物の果汁を使ったゼリーが入っています。「湘南ゴールド」とは、神奈川県が12年かけて開発した柑橘類で、さわやかな香りと濃厚な味の「ゴールデンオレンジ」と、温州みかんの「今川温州」という品種を掛け合わせて作ったものです。
	献立のねらい 湘南ゴールドについて知ろう	暑い時期にぴったりなメニューです。さっぱりしたフルーツポンチをおいしくいただきます。

献立指導計画

令和4年9月

		栄養士よりひとこと	
9/14 (水)	献立	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 マーボーなす はるきめ 春雨サラダ なし 梨	いばらきけん なし せいさんりょう ぜんこくだい い ちくせいし しもつまし 茨城県は、梨の生産量が全国第2位です。筑西市、下妻市、かすみがう ら市、石岡市、八千代町などを中心に栽培されています。江戸時代から梨 の栽培をしていた歴史があり、日本で最も古い梨の産地のひとつです。昼 さいばい ひんしゆ れきし にほん もつと ふる なし さんち ひる と夜の気温差が大きく、豊かな水や恵まれた土が梨の栽培に適していま よる きおんさ おお ゆた みず めぐ つち なし さいばい てき す。梨の品種はたくさんありますが、茨城県オリジナルの品種として、「恵 すい しいたか 水」「あきづき」「新高」「にっこり」などがあります。シャキシャキとした梨の しよつかん あじ 食感を味わいましょう。
	献立のねらい	なし 梨について知ろう	
9/15 (木)	献立	ミルクパン ぎゅうにゅう 牛乳 ポークビーンズ オニオンドレッシングサ ラダ	なんべい げんさん にほん た トマトは南米のペルーが原産です。日本で食べられるようになったのは 100年くらい前からです。「トマトが赤くなると医者が青くなる」という外国の ねん まえ あか いしゃ あお がいこく ことわざがあります。これは、赤く熟したトマトを食べれば、みんなが健康に いしゃ ひま いみ なってお医者さんが暇になるという意味です。トマトには、カロテンやビタミ しー おお ふく にも物 ンCが多く含まれており、サラダ、煮物、スープなど、いろいろな料理に使い ます。また、ケチャップ・ピューレ、みずい かこう みずい 水煮などに加工されます。 おいしく食べて下さいね。
	献立のねらい	トマトについて知ろう	
9/16 (金)	献立	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 かつおフライ きんぴら なすのみそ汁	はる あき かい じき かつおには、春と秋に2回おいしい時期があります。えさをもとめてほくじょう するかつおは「初がつか」といわれ、身が赤く、味もさっぱりしています。また はつ み あか あじ た、9月頃から南下し始めるものは、「戻りがつか」と呼ばれ、脂がたっぷり がっこう なんか はじ もど よ とのっています。火を通すと身が固くなるため、刺身などで食べるのが多 とお み かた さしみ た おお いのですが、今日の給食では食べやすいようにフライにしました。栄養たっ きょう きゅうしよく た ぷりのかつおを味わいましょう。
	献立のねらい	もど 戻りかつおについて知ろう	
9/20 (月)	献立	ミニコッパン ぎゅうにゅう 牛乳 ななみなど や 那珂湊焼きそば えだまめ 枝豆サラダ ぶどうゼリー	ななみなど や きゅうしよく にんき こんだて 那珂湊焼きそばは、給食でも人気の献立です。 ななみなど や とくちょう い 那珂湊焼きそばの特徴はなんと言っても「もちもちの麺」です。那珂湊三 しょう ちか せいめんじょ つく めん つか ななみなど や 小の近くにある「わたなべ製麺所」で作られる麺を使うことが、 じょうたん めん ての む めん よ そば」の条件です。この麺は、「手延べせいろ蒸し麺」と呼ばれ、せいろで む して て の しょくじん ぎじゆつ つく 蒸してから手でほぐして延ばすという、職人さんの技術で作られる、こだわ ななみなど や めん じもと あじ たの りの麺です。地元、ひたちなかの味を楽しみましょう。
	献立のねらい	ななみなど や 那珂湊焼きそばについ て知ろう	

献立指導計画

令和4年9月

		栄養士よりひとこと	
9/21 (水)	献立	ごはん 牛乳 鶏肉のスタミナ焼き 野菜とツナの生姜あえ さつまい汁	今日の給食では、ひたちなか市で収穫したさつまいもを使っています。さつまいもは5月の中旬に苗を植えて、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、毎年トップ3に入っています。紅あずまや、紅まさりなど、いろいろな種類のさつまいもが作られています。
	献立のねらい	地元のさつまいもについて知ろう	腸の働きを整える食物せんいや、肌をきれいにしたり、かぜを予防したりするビタミンCがたくさん含まれています。地元の旬の味を味わいましょう。
9/22 (木)	献立	コッペパン メープルジャム 牛乳 ミートボールとじゃがいものケチャップあえ もやしサラダ コンソメスープ	私たちの体には「朝になると起き、夜になると眠る」というリズムがあります。このリズムは、夜更かしや朝寝坊、朝ご飯を食べない日が続くとどんどん乱れてしまいます。夏休みの間に生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？
	献立のねらい	生活リズムを整える工夫について知ろう	まだまだ暑さが続くこの時期、夏バテや熱中症にならないためにも、生活リズムを整えましょう。 生活リズムを整えるには「毎日決まった時間に起きて朝の光を浴びること」「バランス良い食事をしっかり食べること」「夜は早めに寝ること」が大切です。 毎日の給食は、皆さんが元気に活動するために必要な栄養素がバランスよくとれるように考えられています。生活リズムを整え、暑さによるストレスや疲れから早く回復するためにも、しっかり食べましょう。
9/26 (月)	献立	ごはん 牛乳 ハッシュドビーフ 大根の梅ドレッシングサラダ	暑さが続くと、だるい、イライラする、眠れない、食欲がないなど夏バテを引き起こしやすくなります。そんなときにおすすめなのが、レモンや梅干し、酢などクエン酸が含まれている食品をとることです。これらの酸っぱいものをとることで、食欲が出るようになります。また、料理に少しくわえると、味のアクセントになり、健康な体のために、食塩のとりすぎを防ぐ「減塩」にもなります。
	献立のねらい	食欲の出る食事の工夫について知ろう(減塩献立)	ちなみに、今日のサラダには、梅干しや酢を入れたドレッシングがかかっています。食べやすくするために「はちみつ」も加えてあります。ぜひ、少しでも食べて食欲を出してみましょう。
9/27 (火)	献立	ホットドック 牛乳 コールスローサラダ イタリアンスープ	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と、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、早寝、早起きを心がけましょう。
	献立のねらい	朝食の大切さについて知ろう	

献立指導計画

令和4年9月

		栄養士よりひとこと	
9/28 (水)	献立	<p>ごはん 牛乳 もうか西京みそフライ ひじきの炒め煮 すまし汁</p>	<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メートルくらいの大きさになる魚で、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て、身がやわらかく、おいしい魚です。 北海道や青森県で獲れ、そのほとんどが宮城県の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。 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。味わっていただきましょう。</p>
	献立のねらい	<p>もうかについて知ろう</p>	
9/29 (木)	献立	<p>はちみつパン 牛乳 さつまいもの米粉シチュー 寒天入りヘルシーサラダ</p>	<p>今日のサラダに入っている「透明のプルプルとした食べ物」が何だか分かりますか？(3秒待つ) 正解は、「寒天」です。 「寒天」は、「テングサ」という海藻から作られます。「テングサ」を煮て、寒天の成分を取り出し、冷やし固めた後、水を抜き、乾燥させると「寒天」のできあがりです。寒天は、海藻からできているため、便秘を予防する「食物せんい」がたっぷり含まれた、おなかによい食べ物です。プルプルとした食感が楽しい「寒天」を今日はサラダで味わいましょう。</p>
	献立のねらい	<p>寒天について知ろう</p>	
9/30 (金)	献立	<p>ごはん 牛乳 さんま煮 塩昆布あえ 豚汁</p>	<p>さんまという漢字は、どのように書くか知っていますか？刀の形に似ていて、秋が旬の魚なので、「秋に獲れる、銀色に光る刀のような魚」ということから、「秋、刀、魚」の3文字で「さんま」と読むようになりました。 さんまの脂に含まれるドコサヘキサエン酸は、頭の働きをよくします。</p>
	献立のねらい	<p>さんまについて知ろう</p>	