

献立指導計画

令和4年10月

		栄養士よりひとこと
10/3 (月)	献立 ジャンバラヤ 牛乳 にこちゃんフライ 小松菜サラダ	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)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います。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す。
	献立のねらい 「ととの日」について知ろう	
10/4 (火)	献立 コッペパン、りんごジャム 牛乳 ハンバーグトマトソース 粉ふきいも 野菜スープ	じゃが芋は、世界で最も多く栽培されている野菜です。野菜ですが、主な成分はでんぷんで、熱や力になる食品の仲間に分類されます。さらに、でんぷんをエネルギーに変える時に必要なビタミンB1の他、ビタミンCや食物繊維なども多く含んでいます。じゃが芋のビタミンCはでんぷん質に守られているので、熱を加えても壊れにくいのが特徴です。余分なナトリウムを体の外に出し、血圧を下げる働きのあるカリウムも豊富に含まれていて、高血圧の予防にも効果があります。今日は粉ふき芋にしました。味わって食べましょう。
	献立のねらい じゃが芋の栄養について知ろう	
10/5 (水)	献立 ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 春雨サラダ	中華料理という言葉は聞きますが、中華料理とは中国料理を日本人に合うようにアレンジした料理のことです。広大な中国は4つの地方により、北京料理、上海料理、広東料理、四川料理に分けられます。北京料理はピータンや北京ダックなどアヒルの料理が有名です。上海料理は小籠包や豚の角煮などお馴染みの料理が多いです。広東料理はフカヒレやツパメの巣などの高級料理、四川料理はマーボー豆腐やエビチリなどがそれぞれ有名です。どの料理もおもしろいですね。
	献立のねらい 中国の料理について知ろう。	
10/6 (木)	献立 オレンジパン 牛乳 真鯛のマヨネーズ焼き チキンサラダ パンプキンポタージュ	日本周辺で獲れる「タイ」は「キダイ」「クロダイ」「チダイ」など10種類ほど知られています。その中でも真鯛は、昔から海の魚の王様といわれ高級魚として知られています。姿・色・味がよく、「めでたい」の語呂合わせから、縁起の良い魚として、尾頭付きでお祝い事にも使われる魚です。脂質が少なく、栄養価の高いたんぱく質を含み、消化吸収が良い魚です。
	献立のねらい 真鯛を味わおう	真鯛の旬は秋から冬で、刺身や焼き魚、鍋、汁物の他、蒸したり、ご飯に炊きこんだりしておいしく食べる事ができます。今日の真鯛は、無償で提供していただきました。味わって食べましょう。

献立指導計画

令和4年10月

		栄養士よりひとこと	
10/7 (金)	献立	ごはん 牛乳 肉づめいなり 五目豆 月見汁	十五夜 <small>じゅうごや</small> の1か月 <small>げつご</small> 後の旧暦9月13日のお月見 <small>つきみ</small> のことを十三夜 <small>じゅうさんや</small> といいます。十三夜 <small>じゅうさんや</small> は日本独特 <small>にほん できとく</small> の習慣 <small>しゅうかん</small> で、今年 <small>ことし</small> は10月8日 <small>がつ か</small> です。十三夜 <small>じゅうさんや</small> は十五夜 <small>じゅうごや</small> に次 <small>つ</small> いで美しい月 <small>うつく</small> だといわれていて、昔 <small>むかし</small> から大切 <small>たいせつ</small> にされてきました。十五夜 <small>じゅうごや</small> または十三夜 <small>じゅうさんや</small> のどちらか片方 <small>かたほう</small> のお月見 <small>つきみ</small> しかしないことを「片月見 <small>かたつきみ</small> 」と呼び、縁起 <small>えんぎ</small> が悪いとされています。十三夜 <small>じゅうさんや</small> は旬 <small>しゅん</small> の栗 <small>くり</small> や豆 <small>まめ</small> を供えること <small>そな</small> から、「栗名月 <small>くりめいげつ</small> 」とか「豆名月 <small>まめめいげつ</small> 」とも呼ばれています。今日 <small>けふ</small> の献立 <small>けんりつ</small> は月 <small>つき</small> のように丸 <small>まる</small> い白玉餅 <small>しらたまもち</small> を入れた月見汁 <small>つきみ じゅう</small> と、豆 <small>まめ</small> を使った五目豆 <small>ごもくまめ</small> です。秋 <small>あき</small> の夜空 <small>よぞら</small> に浮かぶ美しい月 <small>うつく</small> を思い浮か <small>おも</small> べながら、味 <small>あじ</small> わって食べ <small>た</small> ましょう。
	献立のねらい	十三夜 <small>じゅうさんや</small> について知 <small>し</small> ろう	
10/11 (火)	献立	黒パン 牛乳 洋風卵 <small>ようふうたまご</small> とじ カリカリ大豆サラダ ブルーベリーゼリー	10月10日 <small>じゅうがつとおか</small> は目の大切 <small>たいせつ</small> さを考 <small>かんが</small> えてほしいということ <small>やく</small> で約60年前 <small>ねんまえ</small> に「目の愛護 <small>あいご</small> デー」に制定 <small>せいてい</small> されました。令和元年度 <small>れいわ がんねんど</small> の学校保健統計調査 <small>がっこう ぼけん とうけい ちようき けつか</small> の結果 <small>けつこ</small> では、裸眼視力 <small>らがん しりよく</small> が1.0未満 <small>みまん しょうがくせい</small> の小学生 <small>やくさんこん</small> は約3人に1人 <small>ひとり ちゅうがくせい</small> 、中学生 <small>やくふたり</small> は約2人に1人 <small>ひとり</small> の割合 <small>わりあい</small> になっています。みなさんの視力 <small>しりよく</small> はどうか。目 <small>め</small> が悪 <small>わる</small> くなる原因 <small>げんいん</small> は主 <small>おも</small> に長時間 <small>ちようじかん</small> ゲームやスマホ・タブレット <small>あか へや じかん き</small> をすること、暗 <small>くら</small> い部屋 <small>へや</small> で勉強 <small>べんきよう</small> や読書 <small>どくしょ</small> をすることです。明るい部屋 <small>あか へや</small> で時間 <small>じかん</small> を決 <small>き</small> めて休憩 <small>きゆうけい</small> をしながら勉強 <small>べんきよう</small> やゲーム <small>たいせつ</small> をして大切 <small>め</small> な目 <small>まも</small> を守 <small>まも</small> りましょう。今日 <small>けふ</small> は目 <small>め</small> によいといわれているブルーベリー <small>きよう め</small> のゼリー <small>め</small> です。おいしくいただきます <small>め</small> 。
	献立のねらい	目の愛護 <small>あいご</small> デーについて知 <small>し</small> ろう	
10/12 (水)	献立	ごはん 牛乳 鶏肉 <small>とりにく</small> とさつまいものうま煮 <small>に</small> 生姜和え 納豆	煮物 <small>にもの</small> は、野菜 <small>やさい</small> や肉 <small>にく</small> などをしょうゆ <small>に</small> などで煮 <small>に</small> こむ料理 <small>りょうり</small> です。煮物 <small>にもの</small> には、肉 <small>にく</small> じゃがや炒め煮 <small>いた に</small> 、おでん <small>さまざま</small> など、様々な種類 <small>しゆるい</small> があり、うま煮 <small>に</small> もその中 <small>なか</small> の一つ <small>ひと</small> です。給食 <small>きゅうしょく</small> の煮物 <small>にもの</small> は、大きな釜 <small>かま</small> で、たくさん <small>おお</small> の材料 <small>かま</small> を一緒 <small>ざいりよう</small> に煮 <small>いっしょ</small> こむので、いろいろ <small>あじ</small> な味 <small>ま</small> が混ざり合 <small>あ</small> い、とてもおいしくできあがります。今日 <small>けふ</small> は、ひたちなか市 <small>し</small> の特産 <small>とくさん</small> のさつまいも <small>とりにく</small> を、鶏肉 <small>いっしょ</small> などと一緒 <small>いっしょ</small> に煮 <small>に</small> こんだ「うま煮 <small>に</small> 」です。
	献立のねらい	煮物 <small>にもの</small> について知 <small>し</small> ろう	
10/13 (木)	献立	ミルクパン 牛乳 おさかなフライ オニオンドレッシングサラダ ABCマカロニスープ	私達 <small>わたしたち</small> の体 <small>からだ</small> は、食べ物 <small>た</small> からつくられています。食べ物 <small>た</small> は大きく分 <small>わ</small> けて、「エネルギー <small>た</small> になる食べ物 <small>た</small> 」、「体 <small>からだ</small> をつくる食べ物 <small>た</small> 」、「体 <small>からだ</small> の調子 <small>ちようし</small> を整 <small>ととの</small> える食べ物 <small>た</small> 」の3つのグループ <small>わ</small> に分 <small>わ</small> かれます。この3つのグループ <small>しよくひん</small> の食品 <small>しよくひん</small> を、バランス <small>よ</small> 良く食べる <small>た</small> ことで健康 <small>けんこう</small> な体 <small>からだ</small> をつくることができます。給食 <small>きゅうしょく</small> は、この3つのグループ <small>しよくひん</small> の食品 <small>しよくひん</small> がバランス <small>よ</small> よく使 <small>つか</small> われています。普段 <small>ふだん</small> の食事 <small>しょくじ</small> から、好き <small>す</small> ききらい <small>す</small> ききらい <small>す</small> でない食品 <small>しよくひん</small> を食べ <small>た</small> 、苦手 <small>にくがて</small> な物 <small>もの</small> も、一口 <small>ひとくち</small> 食べられるように、チャレンジ <small>た</small> してみましょう。
	献立のねらい	すききらい <small>す</small> でない食品 <small>しよくひん</small> を食べ <small>た</small> よう	

献立指導計画

令和4年10月

		栄養士よりひとこと
10/14 (金)	献立 ごはん 牛乳 豚肉と里いもと大根の カレー 海藻サラダ	里いもは、山でとれる「山いも」に対して、里でとれることから「里いも」という名前がつけられました。里いもは秋から冬が旬です。「土垂」、「八頭」、エビのように曲がった「海老芋」などの種類があります。親いもを植えると周りに子いもができ、子いもからも孫いもができることから、子孫繁栄の縁起のよい食べものとされています。今日はカレーに入れてみました。美味しくいただきます。
	献立のねらい 里いもについて知ろう	
10/17 (月)	献立 ごはん 牛乳 ホッケの竜田揚げ 辛子とえ じゃがいもとひじきの炒め煮	ひじきはわかめや昆布と同じ海藻の一種です。成長に必要なカルシウム、鉄、などのミネラルや食物せんいなどがふくまれています。周りを海に囲まれた日本人は昔からひじきを食べてきました。欧米ではひじきを食べる習慣はありませんでしたが、日本食が広まると少しずつ食べられるようになりました。今日のひじきの炒め煮にはひじきの他にも色々な食材が使われて栄養バランスがとれています。
	献立のねらい ひじきについて知ろう	
10/18 (火)	献立 コッペパン チョコクリーム 牛乳 さつまいものクリーム煮 ツナサラダ	茨城県はさつまいもの栽培面積、生産量が全国第2位です。県内で最も多く栽培されているのは「紅あずま」ですが、最近ではしっかりとしている「紅まさり」も人気があります。茨城県の海岸沿いのひたちなか市、鹿嶋市、行方市など、暖かい気候と火山灰の水はけのよい土地を利用して、さつまいもが作られています。でんぷんが多いため、ビタミンCがこわれにくく、むだなくとることができます。食物せんいもたくさん含まれているので、お腹の調子を整えてくれます。
	献立のねらい さつまいもについて知ろう	さつまいもは煮たり、焼いたり、揚げたりと様々な調理法でおいしく食べられます。ぜひ、いろいろなさつまいも料理を食べてください。
10/19 (水)	献立 ごはん 牛乳 かつおのごまがらめ おひたし だいこんのみそ汁	かつおのおいしい季節は春と秋の年2回あります。春にとれたものを「初がつお」、秋にとれたものを「もどりがつお」と呼びます。これから「もどりがつお」の季節です。 かつおには、成長期に必要なたんぱく質や鉄分が多く含まれています。また、疲れをとってくれるビタミンB1やカルシウムの吸収を良くするビタミンDも含まれています。今日の給食では、食べやすい大きさにかつおを角切りにして油で揚げ、ごまだれをからめました。骨に気をつけて、よく噛んで食べましょう。
	献立のねらい 旬の食材 かつおを味わおう	

献立指導計画

令和4年10月

		栄養士よりひとこと
10/20 (木)	献立 きのこスパゲティ 牛乳 ツナ豆マヨサラダ ヨーグルト	きのこは、大昔から食用とされてきました。きのこは菌類で、その数は数万種類もあり、日本には4000～5000種もあると言われています。きのこは、エネルギーが低く、腸の働きを活発にし、体に不要な物を体外に出す働きのある食物せんいが多く含まれています。また、うま味成分や香り成分も多く含まれています。今日は、スパゲティに、えのきたけ、ぶなしめじ、エリンギを使用しました。探して食べてみましょう。
	献立のねらい きのこを食べよう	
10/21 (金)	献立 鶏ごぼうご飯 牛乳 厚焼き玉子 ごまあえ	みなさんは、日本でとれるごぼうの主な産地を知っていますか。ごぼうの生産量日本一は「青森県」、第2位は「北海道」です。そして、3位は何と「茨城県」です。主に鉾田市、行方市、石岡市などを中心に9月から2月にかけて収穫されています。ごぼうは主に「食物せんい」という栄養素が含まれていて、体の調子を整えてくれて、生活習慣病などの予防にもなります。私たちの食生活では不足しがちな栄養素なので、とれるように意識してみよう。今日の給食では混ぜご飯にごぼうを使っています。旬のごぼうの香りや食感などを味わってみてください。
	献立のねらい ごぼうについて知ろう	
10/24 (月)	献立 ごはん 牛乳 さんま煮 磯香あえ とんじろ 豚汁	さんまは漢字で秋の刀の魚と書くように秋に旬を迎える魚です。さんまの産地は北海道、岩手、宮城、富山などで国内でとれたものです。茨城県沖でもたくさんとれます。たんぱく質が豊富なのはもちろん、ドコサヘキサエン酸やイコサペンタエン酸などの良質な脂肪が含まれています。脳の活性化させたり、血中の中性脂肪を減らすといった効果が期待されます。旬のさんまをたくさん食べたいですね。
	献立のねらい 旬の魚を味わおう	
10/25 (火)	献立 きな粉揚げパン 牛乳 肉団子とマカロニのトマト煮 寒天入りヘルシーサラダ	今日のサラダにはいつている、透明な食べ物は「寒天」です。寒天は、「テングサ」や「オゴノリ」という海藻から作られ、棒寒天、粉寒天、糸寒天などの種類があります。寒天は、とろろんやようかん、ゼリーを作る時に使われます。食物せんいを多く含むので、おなかの調子を整えてくれます。胃の中で食物せんいが水分を吸収し、数十倍にふくらむので、少ない量でも満腹感を得られます。さらにエネルギーも低いので、ヘルシーな食材の一つです。
	献立のねらい 寒天について知ろう	

献立指導計画

令和4年10月

		栄養士よりひとこと	
10/26 (水)	献立	<p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>キムチ煮</p> <p>こんにやくサラダ</p>	<p>毎月20日は減塩の日「いばらき美味しおDay」と称して減塩を呼びかけています。学校給食では、汁にだしをきかせたり、今日のキムチ煮のように発酵食品や香辛料などをとり入れて、塩分を減らす工夫をしています。家庭でも薄味に慣れた食生活を心がけて、元気に過ごしましょう。</p>
	献立のねらい	<p>しょくえん 食塩のとり方について かんが 考えよう</p>	
10/27 (木)	献立	<p>はちみつパン</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>チリビーンズ</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>かぼちゃプリン</p>	<p>給食でもよく登場する豆は、1粒にたくさんの栄養が含まれています。体の中の血や肉をつくるたんぱく質、体温や力のもとになるでんぷん、体の調子を整えるビタミン、丈夫な骨や歯の基となり、貧血を防ぐ無機質、おなかの調子を整える食物せんいが含まれています。豆といっても世界中にはたくさんの豆の種類があり、1万8千種類もあると言われていますが、実際に食べられている豆はおよそ70~80種類と言われています。今日のチリビーンズには世界で食べられている様々な豆が入っています。それぞれの豆の形や色を観察し、食べ比べてみましょう。</p>
	献立のねらい	<p>まめ えいよう 豆の栄養について知ろう</p>	
10/28 (金)	献立	<p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ぎょうざ</p> <p>ナムル</p> <p>ちゅうかたまご 中華卵スープ</p>	<p>ぎょうざは、小麦粉で作った皮に、肉や野菜などで作った具を包み、ゆでたり、焼いたりした料理です。日本では、ぎょうざといえば「焼ぎょうざ」を思い浮かべる人が多いですが、本場中国では「ゆでぎょうざ」が一般的だそうです。</p> <p>さて、みなさんは日本人で初めてぎょうざを食べた人を知っていますか？ 答えは、「水戸黄門としても有名な徳川光圀」です。好奇心旺盛だった水戸黄門さまには、さまざまな料理を日本で初めて味わったという数々の逸話が残っています。</p>
	献立のねらい	<p>ぎょうざについて知ろう</p>	
10/31 (月)	献立	<p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>豚肉のブラウンシチュー</p> <p>きぼ だいこん 切り干し大根サラダ</p>	<p>豚肉には、血や筋肉をつくるもとになる良質なたんぱく質や、体の疲れを回復するビタミンB1が豊富に含まれています。ビタミンB1は、ごはんやパンなどに含まれている炭水化物をエネルギーにか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、豚肉のブラウンシチューです。しっかり食べて丈夫な体を作りましょう。</p>
	献立のねらい	<p>ぶたにく えいよう 豚肉の栄養について知ろう</p>	