

献立指導計画

令和4年11月

		栄養士よりひとこと	
11/1 (火)	献立	レーズンパン ぎゅうにゅう 牛乳 まだい こうそう こや 真鯛の香草パン粉焼き こんにやくサラダ マセドアンスープ	みなさん、給食はすききらいなく食べていますか？すききらいをなくすことは健康な体をつくるためにも大切なことです。きれいな食べ物があったり、すきなものはかり食べたりしていると栄養がたりなくなったり、栄養のとりすぎになって健康な体がつくれません。健康な体をつくるためには、いろいろな食べ物を組み合わせ、給食のように主食・主菜・副菜をそろえた食事をするようにしましょう。きれいな食べ物も苦手だと決めつけず、一口でもチャレンジしてみましょう。
	献立のねらい	すききらいなく食べよう	
11/2 (水)	献立	チキンピラフ 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 ぶどうゼリー	みなさんは、11月8日は「いい歯の日」と知っていますか？「いつまでも美味しく、そして、楽しく食事をとるために口の中の健康を保っていたきたい」という願いを込めて制定されました。良くかむということは脳の働きを活発にしたり、食べ物の消化・吸収をよくしたりと、体にとって大切な働きをします。堅いものを食べる時はもちろん、やわらかい食べ物を食べる時も、よくかむことを意識して食べるようにしましょう。
	献立のねらい	よくかんで食べよう	
11/4 (金)	献立	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 肉じゃが たくあんあえ あじ 味つけのり	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、眠っていた脳が目覚め、体温が上がって元気に活動できるようになります。朝ごはんには、ごはんやパンなどの主食、肉や魚、卵などを使った主菜、野菜や海藻などを使った副菜、牛乳や乳製品、果物などを食べると、栄養バランスがよくなります。
	献立のねらい	あさ 朝ごはんをしっかり食べよう	1日を元気に過ごすため、朝ごはんをしっかり食べるようにしましょう。
11/7 (月)	献立	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 まーぼー豆腐 はるさめ 春雨サラダ	いばらきけん しんぞう のう びょうき 茨城県は、心臓や脳の病気などの生活習慣病による死亡率が多く、その原因の一つとして、塩分摂取量が国の定める目標量を大幅に超えています。茨城県では、令和2年11月に、減塩の取り組みとして、40を塩と読み、半分減らすという意味から、40の半分の毎月20日を、減塩の日「いばらき美味しおDay」として制定しました。
	献立のねらい	いばらき美味しおDayについて知ろう	給食でも、少ない塩分でおいしく食べられるように、だしを効かせ、酢やレモンなどの酸味や香辛料を活用したりしています。さらに、汁物は実たくさんにして、薄味の食材を利用するなど工夫しています。 また、よくかんで食べると、薄味でもおいしく食べられるので、よくかんで食べましょう。

献立指導計画

令和4年11月

		栄養士よりひとこと	
11/8 (火)	献立	はちみつパン 牛乳 マカロニグラタン カレースープ ラフランスゼリー	今日の「マカロニグラタン」は、給食室で具を作り、1つ1つカップにつめて焼きました。みなさんの分を1つ1つ作るの、とても大変な作業です。給食室では、朝からたくさんの野菜を洗ったり、切ったり、茹でたりと調理員さんは大忙しです。また、みなさんが出来たてを食べることができるように、時間を調整して作っています。今日のようなグラタンやトーストなどは、他の調理より手間と時間がかかります。調理員さんに感謝して、いただきます。
	献立のねらい	手作りのよさを味わおう	
11/9 (水)	献立	ごはん 牛乳 大根と厚揚げの炒め煮 しょうが 生姜あえ 手づくりふりかけ	小魚とは、文字どおり小さい魚のことですが、主にカタクチイワシやキビナゴ、アジやシシャモなどを言います。頭からしっぽまで骨ごと食べることができる小魚は、食べやすく、少しの量でも効率よく栄養を摂ることができる優れた食品です。特に骨の成長や骨粗しょう症の予防に欠かせないカルシウムの摂取量は抜群です。今日の手づくりふりかけにはカタクチイワシの子どもである、ちりめんじゃこを使っています。おかずとしてだけでなく、おやつにも積極的に小魚を摂るようにしましょう。
	献立のねらい	小魚を積極的に食べよう	
11/10 (木)	献立	コッペパン 牛乳 フランクフルトハニーマスタード 青のりポテト 麦入りミネストローネ	私たちの食べている給食は、たくさんの人の手によって作られています。野菜やお米を作る農家の人、牛を育てている酪農家の人、魚をとる漁師の人、食べものを運ぶ人、給食を作る調理員さん、給食を準備する給食当番などです。給食を毎日食べられることに感謝して、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを言いましょう。また、家での食事を用意してくれる家族にも、感謝の気持ちを伝えましょう。
	献立のねらい	感謝して食べよう	
11/11 (金)	献立	ごはん 牛乳 ぶたにくの甘辛煮 紫菜蛋花湯 フルーツアンニン(小学校のみ) 台湾バナナ(中学校のみ)	台湾は、日本と同じ島国です。国土には5つの山脈が通っているなど、自然豊かな国です。そのため、台湾料理には旬の野菜や海のものがかかせません。デザートには新鮮なフルーツが多く使われています。中国料理と比べると油が少なく、さっぱりとした味付けです。また、日本料理の影響も受けているので、台湾料理は日本人にもなじみやすい料理が多いです。今日は台湾料理を味わいましょう。
	献立のねらい	台湾料理について知ろう	

献立指導計画

令和4年11月

		栄養士よりひとこと	
11/14 (月)	献立	ごはん 牛乳 豚キムチ わかめスープ	<p>韓国は日本と同じように米が主食です。韓国を代表する食べものの一つであるキムチは、乳酸菌が多く、腸をきれいにしてくれたり、唐辛子が体の抵抗力を高め、血液の流れをよくしたりします。</p> <p>また、韓国ではわかめがよく食べられています。昔から赤ちゃんを産んだ後にわかめを食べるとよいと言われ、わかめスープを食べる習慣があるそうです。今でも誕生日や特別な日にはわかめスープを食べるそうです。</p> <p>今日は豚肉とキムチを炒めた豚キムチとわかめスープです。韓国の味を楽しんでください。</p>
	献立のねらい	韓国料理を味わおう	
11/15 (火)	献立	ちゃんぽんうどん (ソフトメン) 発酵乳 さつまいもサラダ みかん	<p>今日は、笠間市にある笠間ソフトメン橋本屋さんのソフトメンです。</p> <p>ソフトメンの正式名称は「ソフトスパゲッティ式めん」といい、戦後の学校給食のパンに使われていた小麦粉を利用して、うどんとしてもスパゲッティとしてもおいしく食べられる麺として誕生したそうです。</p> <p>そんなソフトメンを、今日は具だくさんの塩味の汁に入れて「ちゃんぽんうどん」にして食べましょう。年に一度の特別メニューです。</p>
	献立のねらい	ソフトメンを味わおう	
11/16 (水)	献立	ごはん 牛乳 チキンカレー かぶとハムのサラダ フルーツアンニン(中学校のみ)	<p>かぶは世界中で栽培されている野菜です。ロシアでは「大きなかぶ」のように民話になるほど親しまれ、フランスでは日本の「大根役者」に相当する言葉として、演技が下手な人のことを「かぶ役者」と呼ぶそうです。日本でも古くから食べられてきた野菜です。かぶは丸い形をしているものが多いですが、今では色々な形や色をしている品種が増えました。</p> <p>かぶの栄養はビタミンC、食物繊維が多く、食べ物の消化を助ける成分も入っています。</p> <p>今日はかぶをサラダに使いました。味わっていただきましょう。</p>
	献立のねらい	かぶについて知ろう	
11/17 (木)	献立	コッペパン チョコクリーム 牛乳 白身魚のバジルフライ コールスローサラダ ポテトのスープ	<p>今日は、白身魚のバジルフライです。食欲のわく、良い香りがするのかわかりますか？</p> <p>この香りの正体は「バジル」というハーブです。イタリアでは、「バジリコ」と呼ばれ、トマトやチーズと合わせて、パスタやピザなどのイタリア料理によく使われます。ちなみに、イタリア料理の定番である「マルゲリータピザ」には、トマトとモッツアレラチーズと共に、バジルが欠かせません。</p> <p>バジルの香りには、リラックス効果や食欲増進の働きもあります。バジルの香りを楽しみながらいただきましょう。</p>
	献立のねらい	バジルについて知ろう	

献立指導計画

令和4年11月

		栄養士よりひとこと	
11/18 (金)	献立	いばらき めぐ 茨城の恵みごはん きゅうにゅう 牛乳 あつや 厚焼きたまご さくらダコのいそあえ	みなさんは、「地産地消」という言葉を聞いたことがありますか？ 「地産地消」とは、地元で生産されたものを地元で消費することです。みなさんが住んでいるひたちなか市の代表的な農産物といえば「さつまいも」ですね。今日は、地元ひたちなか市で生産された「さつまいも」をたっぷりご飯に入れました。また、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「ととの日」と定めています。今日は茨城県産のタコをあえ物に使用しました。今日の献立にはその他にもたくさん茨城県産の食材が使われています。地元の食材をおいしくいただきましょう。
	献立のねらい	ちさん ちしょう 地産地消について知ろう	
11/21 (月)	献立	ごはん きゅうにゅう 牛乳 さんまのかば焼き おひたし さつまい	11月24日は「和食の日」です。「日本人の伝統的な食文化である和食の大切さについて考える日」として定められました。 ご飯に汁物、主菜、副菜を組み合わせた「一汁三菜」の献立は、和食の基本の形で、安土桃山時代から伝わってきた日本の食文化です。 この形式が素晴らしいのは、文化的な面だけでなく、栄養学的にも理にかなっていることです。主食のご飯はエネルギー源として、主菜の魚や肉のおかずはたんぱく質源として、副菜のおかずはビタミンや無機質、食物せんい源として、自然に栄養バランスが整います。 昔から日本人の健康を支えてきた和食の良さを見直しましょう。
	献立のねらい	わしよく よ 和食の良さについて知ろう	
11/22 (火)	献立	こめ 米パン きゅうにゅう 牛乳 こんさい 根菜のブラウンシチュー オニオンドレッシングサラダ くり 栗のムース	今日は今が旬のおいしい野菜がたっぷり入った茶色いシチューで「根菜ブラウンシチュー」です。わたしが食べている野菜は、種類によって「実、根、葉、茎」など食べている部分が違います。では、次のうち、根ではない野菜はどれでしょうか？①さつまいも ②たまねぎ ③にんじん 答えは「②たまねぎ」です。根菜は、さつまいも、にんじんの他に、だいこん、ごぼうなどがあります。これらは土の中に埋まっているものが多いので、たまねぎも根菜と思いがちですが、実はわたしが食べているたまねぎは「葉」が育った部分で、根もとにある硬い部分が「茎」で、そこから細かい「根」が生えています。みなさんも給食でどの部分を食べているか考えて食べてみましょう。
	献立のねらい	こんさい 根菜について知ろう	
11/24 (木)	献立	くる 黒パン きゅうにゅう 牛乳 ヤーコンメンチカツ やさい 野菜サラダ ミルクスープ	今日のメンチカツには、珍しい食材の「ヤーコン」という野菜が入っています。ヤーコンは、見た目がさつまいもに似ていますが、ほんのり甘く、食感はシャキシャキと梨やれんこんのような不思議な野菜です。生で食べることもできます。ちなみに、日本で初めてヤーコンを栽培したのは、茨城県の阿見町です。そこから全国に広まり、現在でも茨城県では阿見町やつくば市などでも栽培されています。ヤーコンは、食物せんいなどを含み、お腹の調子を整えて、病気も防ぐ効果があります。味わって食べてみましょう。
	献立のねらい	やさい ヤーコンについて知ろう	

献立指導計画

令和4年11月

		栄養士よりひとこと	
11/25 (金)	献立	ごはん 牛乳 納豆 五目きんぴら さばのつみれ汁	<p>ひたちなか市は、那珂湊漁港、磯崎漁港の2つの漁港があり、季節ごとにさまざまな魚介類が水揚げされているお魚のまちです。今日のつみれ汁に入っている「さばのつみれ」は、那珂湊漁港で水揚げされたさばです。那珂湊漁業協同組合の女性部のみなさんが、さばを細かく刻み、みそやしょうが、片栗粉を混ぜ、一つ一つ丸めて作ってくれました。</p> <p>さばには、良質なたんぱく質や健康のために役立つ脂肪が多く含まれています。この脂肪は、脳の神経の発達や、目の組織をつくるために使われるので、成長期の皆さんにとって、とても大切な栄養です。</p> <p>さばの栄養とおいしさがたっぷり入った、つみれ汁を味わって食べましょう。</p>
	献立のねらい	地元の食材を味わおう(つみれ)	
11/28 (月)	献立	ごはん 牛乳 ほっけの西京焼き ひじきの炒め煮 豚汁	<p>今日の給食に使われている魚は、「ほっけ」という魚です。漢字で書くと魚へんに「花」と書きます。ほっけの赤ちゃんが群れで泳ぐ様子が花のように見えることから、この漢字になったそうです。ほっけは、寒い海に住む魚です。すぐに鮮度が落ちてしまうので、加工して食べることが多い魚です。今日は西京焼きにしました。おいしくいただきます。</p>
	献立のねらい	ほっけについて知ろう	
11/29 (火)	献立	ミートスパゲッティ 牛乳 コロッセ ブロッコリーとコーンのサラダ	<p>皆さんはどのような姿勢で食べていますか？食事中は、姿勢をよくして食べるのがマナーです。机にひじをついたり、背中を丸めて食べると、見た目が悪いだけでなく、胃がおさされて、食べたものの消化も悪くなります。箸を持たないほうの手は、食器にそえたり、食器を持ったりして、よい姿勢で食べましょう。</p> <p>姿勢をよくして食べると、周りの人たちが気持ちよく食事ができるだけでなく、自分の体のためにもいいことがいっぱいあります。</p>
	献立のねらい	姿勢をよくして食べよう	
11/30 (水)	献立	ごはん 牛乳 豚肉の生姜炒め からしあえ けんちん汁	<p>茨城県は、温暖な気候に恵まれていることから、豚の飼育に適しているため、畜産量は全国でも上位を占めています。「ローズポーク」や「常陸の輝き」、「美明豚」など、地域や生産者ごとに特色のある銘柄豚の生産が盛んです。豚肉には、血や筋肉をつく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。味わっていただきます。</p>
	献立のねらい	豚肉について知ろう	