

献立指導計画

令和4年12月

		栄養士よりひとこと	
12/1 (木)	献立	コッペパン いちごジャム 牛乳 鶏肉とほうれん草のクリーム煮 こんにやくサラダ	こんにやくは昔から「おなかの砂おろし」や「胃のほうき」などと言われてきました。これは、食物せんいの豊富なこんにやくを食べることで体に必要のないものを掃除する、という意味です。昔の人たちは、こんにやくのはたらきを科学的には知りませんでしたが、経験的には知っていました。こんにやくは、やわらかすぎず、かたすぎず、弾力性と歯ごたえがあり、シコシコとした食感をもち、味しみがよいです。かめばかむほどおいしく、ゆっくりと食べるのに好都合です。よくかんで食べると、食べ過ぎを防ぐことができます。
	献立のねらい	こんにやくのはたらきについて知ろう	
12/2 (金)	献立	ごはん 牛乳 四川風麻婆豆腐 中華サラダ	小松菜は東京の江戸川区小松川付近で栽培され始めたため、この名がついたとされています。冬が旬の野菜ですが、ほぼ一年中栽培されています。葉が厚くて茎が太く、あくが少ない野菜です。緑黄色野菜で、体のなかでビタミンAに変わるカロテンやカルシウムや鉄が含まれています。油を使うことで栄養の吸収がよくなります。給食に毎日のように登場しているのは、ひたちなか市内や那珂市の農家の方が栽培している小松菜を届けてくれているからです。小松菜は地産地消の野菜のひとつになっています。
	献立のねらい	小松菜について知ろう	
12/5 (月)	献立	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 小松菜のおひたし 豚汁	今日のさばは、どこの海でとれたさばかわかりますか？答えはみなさんが住んでいる「茨城県」です。茨城県の海では、12月から3月にさばが多く獲れます。この時期のさばは、北海道や東北の三陸沖の冷たい海でえさを食べて、脂をたっぷりためこんで育てているのでおいしいです。ちなみに、茨城県は全国でもトップクラスにさばが獲れる県です。そして、さばには、高血圧や動脈硬化などを防ぐ「EPA」や、脳のはたらきをよくする「DHA」という体によい成分が含まれているので、「青魚の王様」と呼ばれています。今日は茨城県のさばを味わいましょう。
	献立のねらい	さばについて知ろう	
12/6 (火)	献立	ミルクパン 牛乳 ポークビーンズ たこのマスタードドレッシングサラダ ヨーグルト	ひたちなか市は、たこの加工が日本一なのを知っていますか？那珂湊水産加工団地には、たこ加工会社が立ち並び、「蒸したこ」や「酢だこ」に加工され全国に出回っています。「蒸したこ」は、たこの旨みが逃げないように工夫した加工法だそうです。茨城県で水揚げされる「みずだこ」「やなぎだこ」は、「さくらだこ」と呼ばれています。身がやわらかく、みずみずしいのが特徴です。たこは、たんぱく質の他にタウリンを含んでいるので、疲労回復にも効果があるといわれています。今日はサラダの中に、たこを使っています。よくかんで食感も味わいましょう。
	献立のねらい	地元でとれたたこを味わおう	

献立指導計画

令和4年12月

		栄養士よりひとこと	
12/7 (水)	献立	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 なっとう 納豆 だいこん ぶたにく に 大根と豚肉のいため煮 チンゲンサイの酢じょうゆあえ	むかしなかがわ あき たいふう 昔、那珂川は秋の台風シーズンになると水害が頻繁におこりました。そこで、水戸藩では、台風が来る前に収穫できる大豆の栽培をできるようにしていました。 しかし、この大豆は台風シーズンにできる大豆と比べると粒が小さく豆腐やみそなどの加工品には向きませんでした。そこで、小さい大豆でもおいしく作ることができる加工品が納豆でした。
	献立のねらい	納豆について知ろう	いばらきけん いっばんてき こつぶなっとう ぜんこくてき ひろ 茨城県では一般的だった小粒納豆が全国的に広まったのは明治時代に常磐線が開通し、水戸駅のホームでおみやげとして販売されるようになったからです。茨城県産の小粒納豆を味わって食べましょう。
12/8 (木)	献立	ごもく 五目ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ローズポークぎょうざ ナムル	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食べることです。地元の農水産物は、新鮮でおいしく、生産者の顔が見えるので安心ですね。また、輸送にかかる燃料の削減も出来るので、SDGsの取り組みの1つとして注目されています。
	献立のねらい	地産地消について知ろう	みなさんが住んでいる茨城県にはたくさんのおいしい農水産物があります。今日は、茨城県産の豚肉「ローズポーク」を使ったぎょうざの他、様々な旬の野菜など、茨城県の食材をたくさん使用しています。地元のプロダクサーの方々に感謝しながら、おいしくいただきましょう。
12/9 (金)	献立	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 わふう 和風ハンバーグみぞれソース しょうが あ 生姜和え かきたま汁	だいこん えいよう は 大根の栄養は、葉にはカロテンやカルシウムが豊富です。また、大根の根の部分には、色々な酵素が含まれていて、炭水化物やたんぱく質、脂質の消化を助ける働きがあります。胃もたれや、胸焼けの予防・改善に役立ちます。給食で使われる青首大根は、葉に近い根の部分がうすい緑色で、みずみずしく甘みが強いところが特徴です。大根は、1年を通して流通していますが、旬は、11月～2月頃と言われています。また、市場で流通されている大根の9割以上は、青首大根になります。
	献立のねらい	大根の働きについて知ろう	今日は、ハンバーグのソースで大根をおいしくいただきましょう。
12/12 (月)	献立	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 すきやき からしあえ みかん	すき焼きは、昔、畑を耕すために使った「すき」という道具を鉄板の代わりにして、魚や豆腐を焼いて食べたことから「すき」で「焼く」ので「すきやき」と呼ばれるようになったといわれています。 関東では、砂糖、みりん、酒、しょうゆでつくった「割り下」で肉や野菜を煮て作るのに対し、関西では、まず肉を焼いてから砂糖としょうゆで味付けをし、野菜などの食材を加えて作ります。どちらも溶き卵をつけて食べるところは同じです。寒くなるこれからの季節は、すき焼きなどの温かい鍋料理がおいしく感じられますね。
	献立のねらい	すき焼きの名前の由来を知ろう	

献立指導計画

令和4年12月

		栄養士よりひとこと	
12/13 (火)	献立	アップルパン ぎゅうにゅう 牛乳 かぼちやのグラタン コーンサラダ ポトフ	<p>気温が低く、寒さを感じる時は、特に温かい料理がおいしくなりますね。 冬野菜には、大根、人参、かぶなど根菜類が多いのが特徴です。寒くて厳しい環境下で育つので、体を温める力があります。寒い冬に、体を温める冬野菜を食べることは、とても理にかなっています。現在、ほとんどの野菜が1年中出回っていますが、旬の時期に旬の食べ物を食べて体調管理をしてみましょう。</p> <p>今日のポトフは冬野菜たっぷりです。</p>
	献立のねらい	からだ あたた くふう し 体を温める工夫を知ろう	
12/14 (水)	献立	ごはん ぎゅうにゅう コーヒー牛乳 ポークカレー かんてん い 寒天入りヘルシーサラダ	<p>寒天の材料は、主に「テングサ」「オゴノリ」などの紅藻類からできています。寒天が作られるようになったのは、江戸時代の頃と言われています。現在は、長野県で生産されている量が多く、諏訪地域は国内唯一の角寒天生産地となっています。また、寒天は、食物繊維の王様です。ごぼうと比べると13倍以上多く入っています。寒天のもつ、食物繊維は、病気の予防や肥満の予防とおなかの中をきれいにしてくれる働きがあります。</p>
	献立のねらい	かんてん し 寒天について知ろう	
12/15 (木)	献立	こめこ 米粉のクリームスパゲツ テイ ぎゅうにゅう 牛乳 しろみざかな 白身魚のレモンフライ かいそう 海藻サラダ アセロラゼリー	<p>白身魚は、その名のとおり身が白い魚です。あんこうや鯛などのように、海底や砂地に身をひそめて生息している魚が多いです。休みなく高速で泳ぎ続けるマグロなどの赤身魚のように泳ぐことができませんが、獲物をとる時や逃げる時は、素早く泳げます。脂肪が少なく、様々な料理に合うのが特徴です。今日はホキをレモンで味付けしています。さっぱりとした白身魚を味わいましょう。</p>
	献立のねらい	しろみざかな し 白身魚について知ろう	
12/16 (金)	献立	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 はくさい あつあ ちゅうかに 白菜と厚揚げの中華煮 か ふう 華風あえ	<p>今年の白菜の生産量ランキング1位は茨城県です。八千代町や結城市、古河市などの県西地区で盛んに作られています。 今日の給食で使われている白菜も茨城県産で、これから寒くなる季節に旬をむかえます。霜が降りるようになると甘みが増し、さらにおいしくなります。旬の白菜を味わいましょう。</p>
	献立のねらい	はくさい し 白菜について知ろう	

献立指導計画

令和4年12月

		栄養士よりひとこと
12/19 (月)	献立 あおな 青菜チャーハン ぎゅうにゅう 牛乳 コロッケ レモンドレッシング サラダ	レモンの多くは輸入物が多いですが、瀬戸内海に面した広島県などでも レモンが生産されています。レモンは別名を枸橼ともいい、酸っぱい味を代 表するクエン酸はこれに由来します。また、ビタミンCが多く含まれている果 物です。ビタミンCは病気に対する抵抗力を高めたり、ストレスを減らした り、皮膚の健康を保つ働きがあります。レモンの皮の部分に多く含まれて いるので、皮も料理に利用すると良いでしょう。今日のサラダのように、味 付けにさっぱりとしたレモン果汁を使い、うす味にすることで減塩にもなりま す。
	献立のねらい レモンについて知ろう	
12/20 (火)	献立 くる 黒パン ぎゅうにゅう 牛乳 オムレツ もやしサラダ こんさい 根菜のチャウダー	土の中で成長する野菜のことを根菜といい、にんじん、だいこん、かぶ、れんこ ん、ごぼう、芋類などがあります。冬に旬を迎え、寒さに耐えて育つため、体 を温めてくれる働きがあります。また、食物繊維も多く含まれています。食 物繊維は私たちの体にとって大切な栄養素のひとつで、お腹の中のそうじ をする働きがあります。今日のチャウダーには根菜をたくさん使いました。 探してみましょ。
	献立のねらい こんさい 根菜の食物繊維について し 知ろう	
12/21 (水)	献立 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ゆうあんや ぶりの幽庵焼き ごま酢あえ ほうとう	12月22日(木)は「冬至」です。「冬至」とは、1年でもっとも昼が短く、夜 が長くなる日です。この日は、「ゆず」という果物をお風呂に入れて入り、病 気にかからないように「無病息災」を祈り、かぼちやを食べる習慣がありま す。冬至にかぼちやを食べるのは、かぼちやにはかぜなどの病気に負けな い力をつけてくれるビタミンAやビタミンCが含まれているからです。 また「冬至」には「ん」のつく食べ物を食べると「運」が呼び込めるとい い伝えがあって食べられてきました。今日の給食の中にも「にんじん」「な んきん(かぼちや)」「だいこん」「うどん(ほうとう)」が使われています。体 中から温まり、寒い冬をのりきりましょ。
	献立のねらい とうじ 冬至について知ろう	
12/22 (木)	献立 はちみつパン ぎゅうにゅう 牛乳 ローストチキン コールスローサラダ マセドアンスープ クリスマスデザート	クリスマスとは、本来はキリストの誕生日を祝う日です。この日に私たち がよく食べるのは、チキン料理やクリスマスケーキです。アメリカやオース トリアではチキンの代わりにターキーと呼ばれる七面鳥の丸焼きを食べる 習慣があります。イギリスでは、ローストビーフなどがよく食べられていま す。ドイツではクリスマス菓子のシュトーレン、フランスではブッシュド・ノエ ルを食べます。その他の国にも、大切に受け継がれてきた伝統やクリスマ ス料理がたくさんあるようです。 今日の給食もおいしくいただきます。
	献立のねらい クリスマスについて知ろう	