

献立指導計画

令和5年3月

1

		栄養士よりひとこと	
3/1 (水)	献立	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とうふ 豆腐ハンバーグ れんこんきんぴら 実だくさん汁	自分の好きなものだけ食べていると、栄養のバランスが悪くなってしまいます。健康な体をつくるためには、いろいろな食品を食べることが大切です。いろいろな食品を食べることによって栄養のバランスも自然に整って行きます。 また、いろいろな食品を味わうことによって、味覚が発達します。食品それぞれの味を味わいながら食事をしてみましょう。
	献立のねらい	いろいろな食品を食べよう	
3/2 (木)	献立	コッペパン キャラメルクリーム 牛乳 タンドリーチキン マカロニサラダ マセドアンスープ	皆さんは、お家で食事作りをすることがありますか？食事作りをすることで、たくさん力を身に付けることができます。 食材を無駄なく使ったり、食材費の管理などからは「計画する力」を、出来上がりを想像しながら作ることで「想像力」を、おいしい食材選びや火の通り具合などを見ることで「観察する力」を、食材の切り方や火加減などを考えることで「判断力」を養うことができます。
	献立のねらい	家で食事作りを手伝おう	最初から食事作りを一人で全部行うことは難しいので、まずは、お家の人と一緒に献立を考えたり、買い物に行ったり、洗い物などを手伝うことから始めてみましょう。給食の献立も参考になりますよ。最初はどううまくできなくても、だんだん上手に、楽しくできるようになり、将来にも役立ちます。
3/3 (金)	献立	ごもく 五目ちらしずし ぎゅうにゅう 牛乳 アジフライ そくせきづ 即席漬け ひなまつりゼリー	ひなまつりとは、3月3日の桃の節句に雛人形を飾り菱餅や白酒、桃の花などを供えて女の子の健やかな成長を願う行事です。雛人形は厄を引き受ける役目があり、女の子を災いから守り、美しく成長して幸せな人生が送れますように、という願いが込められています。また、ひなまつりに食べる食べ物といえば、ちらし寿司やハマグリのお吸い物、菱餅などがあります。今日の給食には五目ちらしずしとひなまつりゼリーを取り入れました。味わって食べてみんなでお祝いしましょう。
	献立のねらい	ひなまつりについて知ろう	
3/6 (月)	献立	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 シュウマイ にらともやしのあえもの こうや 豆腐 高野豆腐のたまごとじ煮	たまごはたまご焼きやオムレツなど毎日の食事ももちろん、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。良質のたんぱく質やいろいろな栄養素を含んでいるので、「完全栄養食品」と言われています。ただ、食物せんいビタミンCは含まれていないので、野菜と組み合わせることで補うことができます。 茨城県はたまごの生産量が日本一です。 今日は、高野豆腐や野菜をたまごでとじています。たくさんの栄養がとれる献立です。
	献立のねらい	たまごについて知ろう	

献立指導計画

令和5年3月

2

		栄養士よりひとこと	
3/7 (火)	献立	<p>ココア揚げパン 牛乳 ツナサラダ ワンタンスープ いよかんゼリー</p>	<p>この教室で給食を食べる日も残りわずかとなりました。今日は、1年間の給食の間をふり返ってみましょう。</p> <p>① 給食当番の仕事を忘れずに行うことができましたか？ ② 毎日しっかり手洗いをしてから給食を食べることができましたか？ ③ いただきます・ごちそうさまを言えましたか？ ④ 好き嫌いなく、給食を食べることができましたか？ ⑤ 食事のマナーを守り、楽しく食事をすることができましたか？ ⑥ 片付ける人のことを考えて、正しく食器を戻すことができましたか？</p> <p>すべてできていましたか？できていなかったことは、今日の給食から見直し、次の学年になる前にできるようにしておきましょう。</p>
	献立のねらい	<p>1年間の給食の反省をしよう</p>	
3/8 (水)	献立	<p>ごはん 牛乳 厚焼きたまご チンゲンサイの酢じょうゆあえ 生揚げのそぼろ煮</p>	<p>茨城県は、チンゲンサイの生産量が全国第1位です。県内では、主に行方市、小美玉市で生産されています。1年を通して作られていますが、秋から春にかけて旬をむかえます。原産地は中国で、日本へは1970年代に入ってきました。熱を加えると、まろやかな甘みとシャキシャキとした食感があり、炒め物やスープなど様々な料理に使われています。</p>
	献立のねらい	<p>茨城をたべよう 「チンゲンサイ」</p>	<p>かぜ予防に効果のあるビタミンCやカロテンのほか、鉄やカルシウム、食物せんいも多く含まれています。茨城の味を楽しみましょう。</p>
3/9 (木)	献立	<p>チキンピラフ 牛乳 グラタン ゆで野菜のマリネ プリン</p>	<p>世界三大料理といえば、フランス料理、中国料理ですが、あと一つは何料理でしょう。</p> <p>①イタリア料理 ②日本料理 ③トルコ料理 (3秒まつ)</p> <p>答えは③のトルコ料理です。今日のピラフの語源は、トルコ料理の「ピラウ」という料理からきています。そのピラウが、フランスに渡り、フランス風の炊き込みごはん「ピラフ」として広まりました。生のお米を炒めてから、スープなどで炊いた料理です。</p>
	献立のねらい	<p>ピラフについて知ろう</p>	
3/10 (金)	献立	<p>ごはん コーヒー牛乳 ポークカレー 海藻サラダ (中3のみ)ポンデリング</p>	<p>みなさんは、どのような姿勢で食べていますか？食事中は、姿勢よく食べることがマナーです。はしを持っていない方の手は、食器に添えたり、食器を持って、よい姿勢で食べましょう。姿勢をよくして食べると消化もよく、まわりの人たちも気持ちよく食事ができます。</p>
	献立のねらい	<p>正しい姿勢で食べよう</p>	

献立指導計画

令和5年3月

3

		栄養士よりひとこと	
3/13 (月)	献立	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 寒天入りヘルシーサラダ	寒天は、天草・オゴノリという海藻から作られます。食物せんいが豊富なため、便秘を予防したり、お腹の調子をととのえてくれます。寒天は、デザートなどに使うことが多いですが、今日はサラダに入っています。プルプルとした食感を味わいましょう。
	献立のねらい	寒天について知ろう	
3/14 (火)	献立	黒パン 牛乳 豆乳シチュー ガーリックドレッシングサラダ	おやつは、「間食」とも言います。間食は、朝・昼・夕の3回の食事ではとりきれない栄養素と水分を補給する役割があります。つまり、3回の食事をしっかり食べていれば、間食はとらなくてもよいものです。しかし、楽しい時間でもあります。スナック菓子やチョコレートなどのお菓子を食するときには注意が必要です。おいしいお菓子は、つつい食べ過ぎてしまいませんか？スナック菓子やチョコレートなどには、糖質や脂質が多く含まれており、とりすぎると生活習慣病にかかる危険性が高くなります。お菓子を食するときには、食べる量や時間を決めて、食べ過ぎないようにしましょう。健康のためには、おにぎりやヨーグルト、ふかしいもや果物などを食べるのがオススメです。
	献立のねらい	おやつのとりに方について知ろう	
3/15 (水)	献立	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 菜の花和え ひじき入りたまごスープ	県では、塩分摂取量を減らす取り組みを推進するため、毎月20日を減塩の日「いばらき美味しおDay」として制定し減塩を意識してもらえるように普及啓発活動を行っています。塩分のとりすぎは、高血圧をはじめとする生活習慣病の要因の一つになるため、注意が必要です。茨城県は、県民一人当たりの塩分摂取量が国の定める基準を大幅に超えています。また、脳血管疾患や心疾患などの生活習慣病で亡くなる方の割合が全国に比べて高く、生活や食習慣を改善し、生活習慣病の予防につながる事が大切です。給食でも、少ない塩分でおいしく食べられるように、ねぎ・生姜・レモン・からしなどの酸味・香辛料を上手に利用したり、ごま油で風味付けをしたり、汁物は食材を多めにしてあまり味が薄く感じないように具だくさん汁にするなど工夫しています。
	献立のねらい	減塩の工夫について知ろう	
3/16 (木)	献立	ミニ角チーズパン 牛乳 スパゲッティナポリタン 小松菜サラダ	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、この名がつけられたとされています。冬が旬ですが、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、体の中でビタミン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	

献立指導計画

令和5年3月

		栄養士よりひとこと	
3/17 (金)	献立	ごはん 牛乳 豚肉の生姜炒め おひたし 味噌けんちん汁 (小6のみ)ポンデリング	豚肉はビタミンB群を豊富に含み、中でもビタミンB1に関しては100gあたりの含有量があらゆる食品の中でトップクラスです。鶏肉や牛肉などの他の肉類と比べても、5~10倍のビタミンB1を含んでいるといわれます。ビタミンB1は、ご飯やパンなどの糖質を体内で燃やしエネルギーへ変えるために必要な栄養素です。ビタミンB群は、疲労回復のビタミンと呼ばれることもあり、筋肉に乳酸がたまるのを防いでくれるため、疲れやすい人やスポーツをする活動量の多い人などは、意識して摂取すると良いでしょう。今日の給食は、豚肉の生姜炒めです。おいしくいただきます。
	献立のねらい	豚肉について知ろう	
3/20 (月)	献立	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 寒天入りヘルシーサラダ	寒天は、天草・オゴノリという海藻から作られます。食物せんいが豊富なため、便秘を予防したり、お腹の調子をととのえてくれます。寒天は、デザートなどに使うことが多いですが、今日はサラダに入っています。プルプルとした食感を味わいましょう。
	献立のねらい	寒天について知ろう	
3/22 (水)	献立	ごはん 牛乳 コロッケ ごまあえ 大根のみそ汁	私たちが毎日健康に過ごすためには、栄養素をバランスよくとらなければなりません。栄養素をバランスよくとるためには、いろいろな食べものを組み合わせて食べる事が大切です。好きな物だけ食べていたのでは、栄養のバランスが偏ってしまいます。そこで給食では、栄養素がバランスよくとれるように、ごはんやパンなどの主食、肉や魚、大豆製品をたくさん使った主菜、野菜や海藻などがたくさん使われている副菜を組み合わせた献立が作られています。今日の給食でもごはん、牛乳、魚、野菜、大豆製品などが使われています。苦手だと思っていたものも、食べてみると意外においしいかもしれません。まず、一口だけでも食べてみるように頑張ってみましょう。
	献立のねらい	健康によい食事のとり方について知ろう	
3/23 (木)	献立	コッペパン 牛乳 フランクフルトトマトソース こふきいも 野菜スープ ヨーグルト	みなさんは今日、給食の前にきちんと手を洗いましたか？今日のパンのように、手を使って食べる時には特に注意が必要です。手を洗わずに食事をすると、目に見えないばい菌やウイルスが、手から食べ物について、口に入り、病気になってしまうことがあります。給食の前には、きちんと手を洗い、清潔なハンカチで手をふきましょう。そして、食事の後も手を洗うようにしましょう。
	献立のねらい	手をよく洗って食べよう	