

# 献立指導計画

令和5年5月

			栄養士よりひとこと
5/1 (月)	献立	ごはん 牛乳 高野豆腐の煮物 ちりめんあえ かしわもち	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、眠っていた脳やからだにめぐりめ、元気にからだを動かしたり、勉強に集中することができます。ごはんやパンの主食だけの食事にならないよう、魚や肉、卵などの主菜、野菜などの副菜をしっかりと食べ、生活のリズムをととのえて、1日を元気に過ごしましょう。
	献立のねらい	朝ごはんを食べよう	
5/2 (火)	献立	五目うどん 牛乳 糸かまぼこの土佐あえ ドーナツ	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。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ました。今日は具だくさんの「五目うどん」です。今までは、年に一度の特別メニューでしたが、今年から2回、食べられることになりました。もう1回はどのような味で食べられるのか楽しみにしていて下さい。
	献立のねらい	ソフトメンについて知ろう	
5/8 (月)	献立	ごはん 牛乳 もうかフライ わさびあえ 大根のみそ汁	もうかとはサメのことです。全国各地で、モウカザメやカドザメ、サケザメなど様々な名前ではばれています。身は淡白で脂身が少なく、白身魚や鶏のささ身などにもいます。栄養は低カロリー、高たんぱくで、鉄分やビタミン類が多くふくまれています。調理しやすいので、煮つけやフライなどにして食べます。もうかのことを「もろ」といい、スーパーマーケットや鮮魚店でよく売られています。もうかが昔から食べられてきた理由は、比較的腐りにくい魚なので、海から遠く離れたところまで運ぶことができたからだといわれています。
	献立のねらい	もうかについて知ろう	
5/9 (火)	献立	コッペパン 牛乳 ハッシュドポーク 寒天入りヘルシーサラダ サワーゼリー	豚肉に含まれるたんぱく質は、血液や筋肉などの体をつくるもとになります。たんぱく質以外にも成長期に必要な栄養素がたくさん含まれています。そのひとつがビタミンB1です。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変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。今日はハッシュドポークに豚肉が入っています。しっかりと食べて、丈夫な体を作りましょう。
	献立のねらい	豚肉について知ろう	

# 献立指導計画

令和5年5月

			栄養士よりひとこと
5/10 (水)	献立	あおな 青菜チャーハン ぎゅうにゅう 牛乳 ぎょうざ かふう 華風あえ	いばらきけん こまつな せいさんりょう ぜんこくだい い こまつな 茨城県は、小松菜の生産量が全国第1位です。小松菜はカロテンを豊富に含んで います。カロテンは皮ふや粘膜を保護したり、抗酸化作用によりかぜやがんの予防に 効果があります。また、カルシウムも多く含まれているので、歯や骨を丈夫にします。 さらに、鉄も多いので貧血も予防します。今日はチャーハンに小松菜が入っています。 おいしいいただきます。
	献立のねらい	いばらき た こまつな 茨城を食べよう「小松菜」	
5/11 (木)	献立	ミルクパン ぎゅうにゅう 牛乳 ハンバーグマトソース ブロッコリーとコーンのサ ラダ ひじき入りたまごスープ	はい くる もの かいそう スープに入っている黒い物がひじきです。海藻であるひじきはカルシウムと鉄が豊 富です。ヨウ素も多く含まれているので、成長期のみなさんにはぜひ食べてほしい食 べものです。ひじきの黒い色は、フコキサンチンというものです。がんの予防に効果 があると言われています。栄養豊富なひじきをしっかり食べましょう。
	献立のねらい	ひじきについて知ろう	
5/12 (金)	献立	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 かつおとじゃがいもの薬 み 味ソース おひたし わかたけ しる 若竹みそ汁	だいひょうてきあかみ さかな おお みせ かつおは代表的な赤身の魚です。大きいものは1メートルくらいですが、お店などに よく出回るのは60センチメートルくらいのもので、私たちの血や筋肉など体をつつ てくれる「たんぱく質」が豊富に含まれ、春から初夏にかけて旬を迎えます。この頃に 出るものを「初がつお」と呼びます。 かつおの鮮度は、尾びれで判断して選びます。新鮮なかつおは、尾びれの色が体 と同じで、尾の部分（おなぶぶん）がざらざらしています。 今日（きょう）は、小さく切（ち）ってありますが、歯ごたえがあるので、よくかんでいただきましょ う。
	献立のねらい	かつおについて知ろう	
5/15 (月)	献立	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばのみそだれがけ からしあえ けんちん汁	けんちん汁はだいこんやにんじんなどの野菜を油でいためてから煮込む料理です。 けんちん汁が初めて食べられたのは、鎌倉（かまくら）と言われています。鎌倉の建長寺でつく られる「建長汁」がいつか「けんちん汁」と呼ばれるようになったそうです。精進料理な ので、動物性の食材（どうぶつせい しよくざい）は使わず、ほかの料理（りょうり）で余った野菜（あま やさい）などを入れて作られていまし た。今では全国各地（いま ぜんこく かくち）で食べられています。おいしいいただきます。
	献立のねらい	けんちん汁について知ろう	

# 献立指導計画

令和5年5月

3

		栄養士よりひとこと	
5/16 (火)	献立	食パン 牛乳 スラッピージョー こふきいも 野菜スープ	スラッピージョーとは、アメリカのアイオワ州が発祥のサンドイッチの一種です。パンにミートソースのような具材を挟んだB級グルメで、アメリカでは子供を中心に人気のあるメニューです。材料には、ひき肉や玉ねぎ、トマトソースやケチャップなどが使われています。「スラッピー」とは、英語で「だらしない」という意味があります。ミートソースがたっぷり詰まったこの料理は、食べた時に具材がパンからこぼれ、口元が汚れることから、この名前がつけました。「ジョー」は、この料理を作った人の名前だそうです。今日は、スラッピージョーを食パンに上手に挟んで食べましょう。また、こふきいもと一緒に食べてもおいしいですよ。
	献立のねらい	スラッピージョーについて知ろう	
5/17 (水)	献立	ごはん 牛乳 豚肉のスタミナ炒め わかめスープ	学校給食では、減塩を意識して作っています。将来にわたって健康な体をつくるために子どもの頃から薄味に慣れた食生活をするのが大切です。減塩の工夫として、だしなどで、食品のうまみを利かせたり、酢や香味野菜、香辛料を活用したりして、調味料の使いすぎに気をつけた調理をしましょう。また、麺類のスープは残す習慣をつけましょう。加工食品には比較的、塩分量が多いので、食べ過ぎに注意です。日ごろから「減塩」を意識し、できることから実践していきましょう。
	献立のねらい	減塩の工夫について知ろう	
5/18 (木)	献立	ジェノベーゼスパゲッティ 牛乳 コロッケ 小松菜サラダ ヨーグルト	今日のスパゲッティは「ジェノベーゼ」というイタリア発祥の料理です。スパゲッティをあえてあるソースには、バジルの葉、にんにく、粉チーズなどが入っていて、パスタ以外にピザにもよく使われています。このソースが生まれたのは1800年代頃、イタリアの船乗りが海で仕事をしているとき、スタミナをつけるために、にんにくをたくさん使ったソースの料理を作ったことが由来といわれています。当時は、バジルは入れずに、にんにくがメインのソースだったので、緑色をしていなかったそうです。今日はバジルの香りを感じながら、イタリア料理を味わってみてください。
	献立のねらい	ジェノベーゼについて知ろう	
5/19 (金)	献立	ごはん 牛乳 チキンカレー 海藻サラダ	給食室では、みなさんに安全でおいしい給食を食べてもらうために、調理員さんは何度も手洗い・消毒をしたり、食べ物にしっかり火を通して温度を確認したり、とても気をつけて給食を作っています。みなさんは、衛生に気をつけて食事をしていますか？ 次のことができているかチェックしましょう。①石けんを付けて手洗いをし、清潔なハンカチで手をふく。②給食当番のときには、身支度を整えずマスクを付ける。この2つを守るために、必ず給食当番の衛生チェックを受けてから給食の配膳をするようにしましょう。
	献立のねらい	身じたくを整えよう	

# 献立指導計画

令和5年5月

			栄養士よりひとこと
5/22 (月)	献立	きんぴらごはん 牛乳 厚焼きたまご 酢じょうゆあえ	かむということは、あごの上下運動と、菌で口の中の食べ物を細かくし、だ液と混ぜ合わせて飲み込みやすくすることです。かむことによってだ液が出て、消化吸収をよくします。むし菌などになってしまうと固いものがかめず、やわらかいものを好むようになり、偏食の原因ともなります。また、よくかむことで、あごが発達し、かむ力も強くなり、歯ならびもよくなります。
	献立のねらい	よくかんで食べよう	いつもより、よくかむことを意識して食べてみましょう。
5/23 (火)	献立	黒パン 牛乳 アジフライ コールスローサラダ マセドアンスープ	「マセドアン」はフランス料理用語のマセドワーンのことで、「さいの目」に切った果物や野菜を混ぜ合わせた料理です。名前の由来は紀元前のマケドニア。アレクサンダー大王時代のマケドニア王国が、様々な民族の小さい国が集まって構成されていたことが、さいの目切りのイメージにつながったそうです。
	献立のねらい	マセドアンスープについて知ろう	さいの目切りとは、サイコロのように四角く切る切り方のことです。大きさが揃っていると、均一に火が通り、煮崩れしにくいので、見た目もきれいに仕上がります。 たくさんの野菜を、同じ大きさにそろえて切るのは大変な作業ですが、調理員さんが丁寧に、一生懸命切ってくれました。味わっていただきましょう。
5/24 (水)	献立	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 春雨サラダ	麻婆豆腐は、私たちになじみのある中国料理の一つで、中国四川地方の料理です。意外にも歴史は浅く、四川省で約100年前に誕生しました。豆腐を使った料理として人気です。豚ひき肉と豆腐を豆板醤や甜麵醤・山椒などで炒め煮にしたピリ辛料理です。中国四川省では、もっと辛い麻婆豆腐を食べているそうです。味わっていただきましょう。
	献立のねらい	麻婆豆腐について知ろう	
5/25 (木)	献立	はちみつパン 牛乳 米粉のクリームシチュー ガーリックドレッシング サラダ ぶどうゼリー	牛乳は、牛の生乳から作られます。しかし、牛からしぼただけではみなさんがお店で買って飲む牛乳にはなりません。安全な飲み物にするために、工場で見えない小さなゴミやホコリを取ったり殺菌したりして、おいしくて品質のよい牛乳を作っています。
	献立のねらい	牛乳について知ろう	また、牛乳には骨がどんどん成長しているみなさんにとって大切なカルシウムがたくさん入っていますので、給食だけでなくお休みの日もお家で牛乳を飲んでみましょう。

# 献立指導計画

令和5年5月

		栄養士よりひとこと	
5/26 (金)	献立	ごはん 牛乳 いわしの南蛮漬け ごま和え 実沢山汁	好きなものばかり食べて、きれいなものは全く食べないという人はいませんか？食べものは働きによって赤・黄・緑に分けることができます。この3つの色の食べものをバランスよく食べるとじょうぶな体を作ることができます。みなさんの苦手なものは、何色の働きの食べものが多いですか？好きなものばかり食べていて苦手なものを食べないと体の調子が悪くなったり、病気になったりしてしまいます。苦手な食べものも食べられるように、まずは1口チャレンジしてみましょう。
	献立のねらい	好き嫌いしないで食べよう	
5/29 (月)	献立	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 即席漬け 納豆	みなさんは、納豆が何の豆から作られているのか、知っていますか？(3秒まつ) そうです。大豆ですね。納豆は、蒸した大豆に納豆菌を加えて、発酵させたものです。発酵することで、原料の大豆にはなかった成分が作り出され、独特のねばりと香りが生まれます。その結果、うまみがまし、消化されやすい形に変化しています。納豆には、たんぱく質やカルシウム、鉄、食物繊維が多く含まれていて、栄養的にもとてもすぐれた食品です。今日の納豆は茨城県産の小粒の大豆を使用しています。おいしくいただきます。
	献立のねらい	納豆について知ろう	
5/30 (火)	献立	コッペパン キャラメルクリーム 牛乳 白身魚のマヨネーズ焼き きりぼしだいこん 切干大根サラダ パスタスープ	みなさんは食事をするとき、どんな姿勢で食べていますか？ひじをついていたり、いすの背もたれに寄りかかったり、横を向いて食べたりしていませんか？正しい姿勢で食事をすることにより、背筋がのびてお腹が圧迫されず、消化がよくなります。また、しっかり足の裏を床につけることで足をぶらつかせることなく、美しい姿勢を維持することができます。
	献立のねらい	正しい姿勢で食べよう	美しい姿勢は周りの人が見えても気持ちがいいですね。今日はぜひ、食事の正しい姿勢を意識して食べてみましょう。
5/31 (水)	献立	ごはん 牛乳 とりにく 鶏肉のから揚げ こんぶ 昆布あえ じゃがいものみそ汁	新じゃがいものおいしい季節を迎えました。春に出回る新じゃがいものおもな産地は、九州の長崎・鹿児島県です。桜前線のように、じゃがいもの収穫時期は九州から北上します。九州の新じゃがいもは11月～1月の冬に植えて、3月～5月の春に収穫します。とれたてのじゃがいもを乾かさずにお店に出すので、皮が薄く、みずみずしいのが特徴です。給食では、皮をむいて調理しますが、皮ごと食べることもできます。今日は、新じゃがいもをみそ汁にしました。おいしくいただきます。
	献立のねらい	じゃがいもについて知ろう	