

# 献立指導計画

令和5年12月

		栄養士よりひとこと
12/1 (金)	献立 ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 キャベツのナムル	空気がキリッとして、寒さが日に日に増してきました。寒さに負けない体をつくるためには、食事が大切です。ごぼうやだいこんなどの土の中で育つ根菜や、しょうがやにんにくなどの野菜は体をあたためる働きがあります。今日の豆腐の中華煮には、にんじんとだいこん、しょうがが入っています。
	献立のねらい 寒さに負けない体をつくろう	十分な睡眠と適度な運動も大切です。体をあたため、寒い冬を乗り切りましょう。
12/4 (月)	献立 ごはん 牛乳 納豆 れんこんきんぴら 実だくさん汁	茨城県は、れんこんの生産量が全国第1位です。県内ではおもに、霞ヶ浦周辺の土浦市、かすみがうら市、小美玉市、行方市などでつくられています。れんこんには、たくさんの穴があいていて、のぞくと向こう側が見えることから、「先が見える」、「見通しがきく」縁起物としてお正月料理やお祝い事の料理にはかすことができません。今日はきんぴらにしました。他にも天ぷらや煮物、サラダ、汁もの、カレーなどいろいろな料理に使われます。今が旬のれんこんをおいしくいただきます。
	献立のねらい 茨城をたべよう 「れんこん」について	
12/5 (火)	献立 黒パン 牛乳 米粉のフライドチキン コールスローサラダ ミネストローネ	茨城県は、農業全国3位、漁獲量全国2位、畜産業全国6位などを誇る農畜産業、漁業の盛んな県です。 れんこん、ピーマン、小松菜など給食には毎日、茨城県の食材を使っています。
	献立のねらい 茨城県の食材について知ろう	どんなものを生産しているか調べてみましょう。 今日もおいしくいただきます。
12/6 (水)	献立 ごはん 牛乳 厚焼きたまご チンゲン菜の酢じょうゆ あえ 里芋と豚肉の炒め煮 バナナ(中のみ)	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、まるやかな甘みとシャキシャキとした食感があり、炒め物やあえ物、スープなど様々な料理に使われています。
	献立のねらい チンゲンサイについて知ろう	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。

# 献立指導計画

令和5年12月

		栄養士よりひとこと	
12/7 (木)	献立	はちみつパン 牛乳 白菜のクリーム煮 ツナサラダ みかんゼリー	冬にたくさんとれておいしい野菜を「冬野菜」と言います。今日の給食に入っている冬野菜は何かわかりますか？答えはクリーム煮に入っている「白菜」と「ほうれん草」です。冬野菜は栄養価が高いのが特徴で、例えば、冬のほうれん草に含まれるビタミンCは、夏のほうれん草の約3倍も多いです。ビタミンCは風邪予防になるので、風邪などを引きやすい冬に食べるのは理にかなっています。また、冬野菜はあまくておいしいのが特徴です。これは野菜自身が凍らないようにエネルギーを糖として蓄えるため、食べたときに甘くておいしく感じます。おいしい冬野菜を食べて元気に過ごしましょう。
	献立のねらい	冬野菜「白菜・ほうれん草」について知ろう	
12/8 (金)	献立	チャーハン 牛乳 ぎょうざ 中華あえ 型抜きチーズ	今日の給食の餃子には、「ローズポーク」が使われています。「ローズポーク」は、茨城県の銘柄豚です。名前の由来は、茨城県の花「バラ」にちなんで、バラの花の色のように鮮やかな肉になってほしいという願いが込められています。また、ローズポーク専用のエサを食べて育つため、肉質は弾力があり、きめが細かく、柔らかいのが特徴です。茨城県が誇る安全で安心なおいしい豚肉を味わって食べましょう。
	献立のねらい	ローズポークについて知ろう	
12/11 (月)	献立	ごはん 牛乳 鯖の竜田揚げ おかかあえ もやしたっぷりごまみそ汁	「だし」とは、料理の基本となるスープやエキスのことを言います。日本料理のだしの大きな特徴は、食材を乾燥させたものを使うことです。乾燥させることで、うま味が増し余分な臭みや脂がとれます。日本では、鰹節や昆布のだしを使って素材のおいしさを引き出す食文化が発達し、西洋料理や中華料理のだしは、肉や魚、野菜をそのまま長時間煮込み、素材のエキスをすべて溶け出させる食文化が発達しました。給食でも、いろいろなだしを使っているので、味わって食べてくださいね。
	献立のねらい	だしについて知ろう	
12/12 (火)	献立	食パン チョコクリーム 牛乳 シーザーサラダ ポトフ ヨーグルト	学校給食では、調理員さんが、汚れが残らないように冷たい水で丁寧に野菜を洗ったり、大きな釜で熱いスープを作ったりしています。手作りする事は、手間も時間もかかって大変ですが、みなさんの喜ぶ姿を思い浮かべて、がんばって心を込めて作っています。感謝していただきます。
	献立のねらい	手作りのよさについて知ろう	

# 献立指導計画

令和5年12月

		栄養士よりひとこと
12/13 (水)	献立 ごはん 発酵乳 根菜カレー 海藻サラダ	<p>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。里いもにはカリウムが多く含まれ、体の中の塩分を外に出す働きがあり、高血圧の予防になります。里いもは、親いもの周りに子いもができ、子いもに孫いもができることから、子孫繁栄の縁起の良い食べ物とされています。今日は根菜カレーに使用しました。旬の里いもの食感を味わいましょう。</p>
	献立のねらい 里いもについて知ろう	
12/14 (木)	献立 ジェノベーゼスパゲツ ティ ロールパン(中のみ) 牛乳 ブロッコリーのサラダ たまごプリン	<p>寒くなると、牛乳を残す人が増えてきます。牛乳には、成長期のみなさんに欠かすことができない、カルシウムがたくさん含まれています。カルシウムは骨や歯を作ったり、心臓や筋肉を動かすのに大切な働きをしています。カルシウムが体から足りなくなると、自分の骨を溶かして不足している分を補うので、骨が弱くなってしまいます。牛乳を毎日飲んで、カルシウム不足にならないようにしましょう。冷たい牛乳は、一気に飲みせず少しずつ飲みましょう。</p>
	献立のねらい 牛乳を飲む	
12/15 (金)	献立 ごはん 牛乳 大豆とさつまいもの甘辛 あげ みぞれ汁 味付けのり	<p>「みぞれ汁」は、大根やかぶなどをすりおろして入れた汁のことです。材料の白さと見た感じが雪と雨が混ざった「みぞれ」のように見えることから「みぞれ汁」と呼ばれるようになりました。片栗粉で汁にとろみをつけて冷めにくくしています。今日は大根おろしを使ったみぞれ汁です。お味はいかがでしょう。</p>
	献立のねらい みぞれ汁について知ろう	
12/18 (月)	献立 歯ごたえひじきごはん 牛乳 アジフライ もやしの生姜あえ	<p>歯は食べ物をしっかりかんでおいしく味わうために、とても大切です。よくかんで食べるといいことがたくさんあります。しっかりかむことで、あごが丈夫になり、歯並びがよくなります。そして、口の中の食べ物を細かくし、だ液と混ぜ合わせることで消化吸収をよくしたり、虫歯を予防したりします。その他にも、脳が刺激され、食べすぎを防いだり、記憶力を高める効果があります。やわらかいものばかりでなく、かみごたえのある食品を食べるようにしましょう。今日のひじきごはんには、たくあん、油揚げ、切り干し大根、こんにやく、ごぼうなど色々なかみごたえのある食材が使われています。いつもより、よくかむことを意識して食べてみましょう。</p>
	献立のねらい よくかんで食べよう	

# 献立指導計画

令和5年12月

		栄養士よりひとこと
12/19 (火)	献立 レーズンパン 牛乳 チリビーンズ 寒天入りヘルシーサラダ	<p>みなさんはどんな豆を知っていますか？大豆、いんげん豆、えんどう豆、そら豆、小豆、ひよこ豆などいろいろな豆があります。豆は植物の種で、小豆やいんげん豆のように炭水化物を多く含む種類と、大豆のように脂質を多く含む種類があります。大豆はたんぱく質も多く含んでいて、「畑の肉」といわれるのはこの理由からです。また、豆には体の調子を整えてくれるビタミンB類やミネラル、食物せんいが多く含まれています。今日のチリビーンズには大豆が入っています。豆の栄養を残さずいただきます。</p>
	献立のねらい 大豆の栄養について 知ろう	
12/20 (水)	献立 ごはん 牛乳 ぶりの幽庵焼き 磯香あえ ほうとう	<p>12月22日(金)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、昔から、ゆずをお風呂に浮かべてゆず湯に入り、病気にかからないように「無病息災」を祈り、かぼちゃを食べる習慣があります。「冬至」にかぼちゃを食べるのは、かぼちゃにかぜなどの病気に負けないために必要な栄養素のカロテンやビタミンCを多く含んでいるからです。また、「冬至」には、「ん」のつくものを食べると「運」が呼び込めるといって食べていました。今日の給食には、「にんじん」「なんきん(かぼちゃ)」「うどん」「だいこん」が使われています。体の中から温めて寒い冬のりきりしましょう。</p>
	献立のねらい 冬至について知ろう	
12/21 (木)	献立 ミルクパン 牛乳 ハンバーグハニーマスタードソース レモンドレッシングサラダ キャロットポタージュ クリスマスデザート	<p>クリスマスとは、本来、キリストの誕生日を祝う日です。この日に私達がよく食べるのは、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ラリアでは、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ります。今日は、クリスマスのデザートを付けました。みんなでおいしくいただきます。</p>
	献立のねらい クリスマスの食事について知ろう	