

献立指導計画

令和6年1月

		栄養士よりひとこと	
1/10 (水)	献立	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 春雨サラダ	春雨は青だいずといわれる「緑豆」を原料とする中国産のものと、じゃがいも、さつまいも、とうもろこしを原料とする日本産のものがあります。日本では鍋料理の具や今日のように、ゆでて冷ましてからサラダにすることが多いです。また、インスタント食品のひとつとして、カップスープなどで、気軽に食べられています。
	献立のねらい	春雨について知ろう	
1/11 (木)	献立	ミルクパン 牛乳 鶏肉の香草焼き レモンドレッシングサラダ マセドアンスープ	寒い日が続きますが、牛乳は飲んでいますか。牛乳は、子牛にあげるものを母牛からもらっています。子牛は、母牛からではなく、人工のミルクを飲んで育ちます。せっかくいただいているので、もったいないことがないようにしっかりと牛乳を飲みましょう。牛乳には、たんぱく質や脂質、炭水化物、カルシウム、ビタミンAやビタミンB2が豊富に含まれています。牛乳を全部飲むと、1日の必要量の1/3のカルシウムをとることができます。成長期に牛乳を飲んで、骨をさらに強くしましょう。
	献立のねらい	牛乳を飲もう	
1/12 (金)	献立	野菜たっぷりペペロンチーノ 牛乳 もうかフライ 寒天入りヘルシーサラダ ヨーグルト	今日のフライに使っている魚は「もうかざめ」です。もうかざめは、3メートルくらいのおおきさになる魚で、東北地方を中心に食べられています。味はまぐろに似ていて、身がやわらかく、おいしい魚です。北海道や青森県で獲れ、そのほとんどが宮城県気仙沼港で水揚げされています。切り身や練り製品などに加工して売られていて、煮物や揚げ物にして食べるのが一般的だそうです。たんぱく質の他に、血液を作るもとになる栄養素の「鉄」が多く含まれています。味わっていただきましょう。
	献立のねらい	もうかについて知ろう	
1/15 (月)	献立	ごはん 牛乳 納豆 くきわかめのきんぴら 豚汁	納豆は、蒸したり、煮たりした大豆に、納豆菌をまぜて発酵させて作ります。ねばねばの正体は、うま味成分で、おいしさのもとです。納豆菌は、増えるときに大豆のたんぱく質を私たちの体に吸収しやすいように分解されたり、ビタミンや酵素を作り出して、栄養豊富な食べものになります。また、納豆は、大きく分けて2つの種類があります。一つはねばねば糸を引く「糸引き納豆」、もう一つは、乾燥させた糸を引かない「浜納豆」や「寺納豆」があります。今日の給食は糸引き納豆です。おいしくいただきましょう。
	献立のねらい	納豆について知ろう	

献立指導計画

令和6年1月

		栄養士よりひとこと	
1/16 (火)	献立	くる 黒パン ぎゅうにゅう 牛乳 ポークビーンズ こまつな 小松菜サラダ	みなさんは食事の前にきちんと手を洗っていますか？手には見えない細菌やウイルスがたくさんついていて、汚れたままの手で食事をすると、細菌が体の中に入ってしまう。石けん液をよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗いましょう。特に洗い残しが多い、爪や指先、指と指のあいだ、手首は十分に洗い、洗った後はきれいなハンカチで手をふき、余計なものにさわらないようにしましょう。きれいな手で給食を食べ始めることができると、気持ちがよいですね。
	献立のねらい	て 手をしっかりと洗おう	
1/17 (水)	献立	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 にく 肉じゃが からしあえ	いばらきけんみん えんぶん おお と す 茨城県民は、塩分を多く摂り過ぎています。そこで、毎月20日を減塩の日「いばらき美味しおDay」として減塩を呼びかけています。濃い味は、ごはんが進みますが、薄味になれることが大切です。給食では、だしを使ったり、しょうが すす うすあじ たいせつ きゅうしよく つか 生姜やにんにくなどの香辛料やごまなどの風味を生かして、薄味でも、おいしく感じられるように工夫しています。
	献立のねらい	おい こんだて げんえん くふ 美味しお献立(減塩の工夫)について知ろう	きょう 今日は、あえものからしを使い、しょうゆの量が少なくてもおいしく食べられるようにしました。
1/18 (木)	献立	しょく 食パン キャラメルクリーム ぎゅうにゅう 牛乳 メンチカツ コールスローサラダ やさい 野菜スープ	みなさんが食べている給食は、どんな人が関わっていると思いますか。野菜を育ててくれる農家さん、魚を獲ってくれる漁師さん、食材を運んでくれる業者さん、給食を作ってくれる調理員さん、その他にもたくさんの方が関わってくれています。給食はこのようにたくさんの人に支えられて作られていますので、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを大きな声で心をこめてする、残さずおいしく食べることで感謝の気持ちを表しましょう。
	献立のねらい	かんしゃ た 感謝して食べよう	
1/19 (金)	献立	チキンピラフ ぎゅうにゅう 牛乳 とうふ 豆腐ナゲット ガーリックドレッシングサラダ	ピラフの語源「ピラウ」は、トルコでは一般的な料理で、主に付け合わせとして食べられています。その「ピラウ」がフランスに渡り、フランス風の炊き込みご飯「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。日本では、インディカ米が一般的でないことや日本人の好みに合わせアレンジされ、炊いたごはんをピラフ風の味付けで炒めたものが「ピラフ」とされていることが多いようです。
	献立のねらい	ピラフについて知ろう	

献立指導計画

令和6年1月

		栄養士よりひとこと	
1/22 (月)	献立	ごはん 牛乳 和風ハンバーグ しょうがあえ かきたま汁	朝ごはんはなぜ大切なのでしょう。夜、ねむっているときも、私たちの心臓や脳はずっと動いていて、呼吸も自然に行われています。そのため、朝、起きたときは体のエネルギーは少なくなっています。そこで、朝ごはんは、眠っていた脳や体を目覚めさせ、勉強したり、運動するための大切なエネルギーのもとになります。朝ごはんを食べるためには、夜更かしをせず、早めにて、早起きを心がけましょう。
	献立のねらい	朝ごはんについて しろう	
1/23 (火)	献立	スパゲッティナポリタン ロールパン コーヒーストック さつまいもサラダ	みなさんはナポリタンがどこの国で生まれた料理か知っていますか。答えは「日本」です。スパゲッティはイタリアで生まれた料理ですが、ナポリタンは戦後に神奈川県横浜市で、アメリカ軍の兵隊がスパゲッティにケチャップをかけて食べているのをホテルのシェフが見かけて、それをヒントにつくった料理とされています。また、当時はスパゲッティに使うトマトソースの値段が高かったため、ケチャップで代用する調理方法が受け入れられ、全国に広まったそうです。今日はナポリタンの歴史を知って味わいましょう。
	献立のねらい	ナポリタンについてしろう	
1/24 (水)	献立	ごはん 牛乳 昔のカレー 大根とハムのサラダ バイナリー	今から約130年以上前の明治22年に、山形県鶴岡市のお寺、のちの私立忠愛小学校で、お弁当を持ってこられない子どもたちに与えられた昼食が、学校給食の始まりとされています。この時の内容は塩むすびに焼き魚、漬け物でした。戦争により一時中断されていましたが、昭和21年12月24日に再開され、ユニセフやアメリカから贈られた脱脂粉乳や小麦粉が使われ、全国に広まりました。その後、給食の意義や役割についての理解や関心を深める週間として、冬休みに重ならない1月24日から30日を「全国学校給食週間」としました。
	献立のねらい	全国学校給食週間 について	今日のカレーは、昔と同じ作り方で、その頃の味を再現したものです。少し甘めで、優しい味のカレーです。味わっていただきましょう。
1/25 (木)	献立	バターパン 牛乳 コロッセ チキンサラダ ワンタンスープ 給食週間ゼリー	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。苦手な食べ物があったり、すきなものばかり食べたりしていると栄養が足りなくなったり、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て、給食のように主食・主菜・副菜をそろえた食事が理想です。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	好ききらいなく食べよう	

献立指導計画

令和6年1月

		栄養士よりひとこと	
1/26 (金)	献立	ごはん おにぎり用やきのり 牛乳 鮭の塩焼き 即席漬け すいとん汁	すいとんは、小麦粉と水をやわらかくこねた団子です。戦争で食べ物が少ないときに、お米の代わりによく食べられていました。今のように、肉や野菜などの具はあまり入っていませんでしたが、それでもありがたく食べていたそうです。 今日の給食では、給食室で一つ一つ作ったすいとんと、鶏肉やたくさんの野菜などを入れて、栄養バランスもおいしさもアップしたすいとん汁になっています。当時のことを考えながら、現代の豊かな食生活に感謝していただきましょう。
	献立のねらい	すいとんについて知ろう	
1/29 (月)	献立	鶏ごぼうごはん 牛乳 厚焼きたまご ごまあえ	みなさんは、はしを正しく使えますか。正しくはしが持てると、こぼさずに食べられ、お皿をきれいにでき、姿勢もよくなり、いいことばかりです。さらに、周りの人にもよい印象を与えます。正しい持ち方は、はじめに1本のはしをえんぴつと同じように持ちます。これが上のはしです。もう1本のはしはおやゆびの付け根と薬指の先で、はさむように持ちます。ポイントは、動かすのは上のはしだけで、下のはしは動かさないことです。正しいはしの持ち方は、急には身につけません。今のうちから、たくさん練習をすると、少しずつ正しくはしを持てるようになります。正しい持ち方を意識して、上手にはしを使いましょう。
	献立のねらい	正しいはしの使い方をしよう	
1/30 (火)	献立	コッペパン いちごジャム 牛乳 クリームシチュー こんにやくサラダ	給食のパンは、戦後アメリカから支給された小麦粉と脱脂粉乳を使って作られ、給食に出るようになりました。このころから、昭和50年半ばまでは、給食の主食はほとんどパンでした。パン食の習慣がなかった日本人ですが、『パン』という新しい食べ物が生活に少しずつ浸透していきました。当時のコッペパンは今よりも大きく、パサパサしていたそうです。現在は改良され、やわらかく食べやすくなっています。主食として食べるので、おかずの味がよく分かるように、バターや砂糖の量が控えめなので、お店で売っているパンより物足りなく感じるかもしれません。よくかんで味わって食べましょう。
	献立のねらい	給食のパンについて知ろう	
1/31 (水)	献立	ごはん 牛乳 おでん ツナ豆マヨサラダ ふりかけ	寒い日が続くと、体が冷えてしまうことも多くなります。いろいろな防寒対策がありますが、食べ物を食べることも体を温める方法の一つです。あたたかいスープなどを食べると、血流がよくなり、体を芯から温めることができます。また、土の中で成長する「根菜類」と言われる野菜や、生姜やにんにくなどの「香味野菜」も体を温めてくれる働きがあります。今日は、寒い季節にぴったりの、おでんです。みんなでおいしくいただきましょう。
	献立のねらい	体をあたためる工夫をしよう	