

献立指導計画

令和6年2月

		栄養士よりひとこと
2/1 (木)	献立	<p>今日の米パンは、茨城県産コシヒカリの米粉から作られたパンです。茨城県でとれる米をたくさん食べてもらうために開発されました。米パンは、小麦粉で作ったパンに比べて、ふくらむもとであるグルテンという成分が少ないため、最初はパンがふくらまず、ふっくらとした食感を出すことができませんでした。そこで、粉の配合や作り方を変えるなどの工夫を重ねて現在のよう</p>
	献立のねらい	<p>なもちもちとした食感の米パンが出来上がりました。 よくかんで食べると、お米の香りや甘みを感じることができます。もちもちとした食感を味わいましょう。</p>
2/2 (金)	献立	<p>節分は、季節を分けるという意味があり、冬から春になる日とされています。節分に行う豆まきは、病気を起こす悪い気を追い払って、春を呼び込むという意味が込められています。また、歳の数より1つ多く豆を食べ、「一年を無事で健康に過ごせますように」と願います。それから、いわしの頭を柵の小枝にさして戸口に飾りますが、これはいわしの臭いと柵のとげが、鬼を追い払うためだと言われています。</p>
	献立のねらい	<p>今日は、節分献立として、いわしと福豆を取り入れました。大豆を炒り、ますに入れて、神棚にお供えたものが福豆です。日本の伝統を大切に、今年も元気に過ごしましょう。</p>
2/5 (月)	献立	<p>トックスープは、韓国で親しまれている料理で、お正月に牛肉でだしをとり、牛肉をトッピングして食べるのが伝統です。トックは、韓国語で餅のことをいいます。日本の餅は、もち米で作ったものですが、トックは、みなさんが普段食べている「ごはん」のうるち米で作られています。日本の餅と違って伸びません。日本の餅と食感の違いを確かめながら食べてみましょう。</p>
	献立のねらい	<p>トックについて知ろう</p>
2/6 (火)	献立	<p>肉、魚、卵、豆、牛乳などに多く含まれているたんぱく質は、成長や運動時に必要な栄養素です。筋肉や血液を作るほか、病気やケガに対する免疫力を高める働きもあります。給食を残さず食べると、1日に必要な量の3分の1のたんぱく質をとることができます。今日の給食では、発酵乳、ベーコン、</p>
	献立のねらい	<p>チーズ、フランクフルトにたんぱく質が多く含まれています。しっかり食べて、健康な体をつくりましょう。</p> <p>たんぱく質について知ろう</p>

献立指導計画

令和6年2月

		栄養士よりひとこと	
2/7 (水)	献立	ごはん 牛乳 ポークカレー 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を洗い、消毒をして、給食を作っています。では、みなさんは衛生に気をつけて食事をしているか、もう一度確認してみましょう。給食当番は次の3つ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白衣やエプロンを着る。ぼうし・三角巾をきちんとかぶり、必ずマスクを付ける。③給食当番の衛生チェックを受ける。このことを守り、給食の配膳をするようにしましょう。給食当番以外の人も、手洗いをし、席に座って静かに待ちましょう。
	献立のねらい	身じたくをきちんとしよう	
2/8 (木)	献立	那珂湊焼きそば ロールパン 牛乳 大根サラダ プリン	今日は那珂湊焼きそばです。那珂湊焼きそばは、那珂湊第三小学校近くのわたなべ製麺所で、製造している「手延べせいろう蒸し中華麺」を使った焼きそばです。もちもちとした食感の麺が特徴で、麺を蒸し器で蒸して作るという、昔ながらの作り方で作っています。那珂湊地区で昔から愛され、B-1グランプリにも出場している那珂湊のご当地グルメです。もちもちした麺を味わいましょう。
	献立のねらい	那珂湊焼きそばについてしろう	
2/9 (金)	献立	ごはん 牛乳 鶏肉のからあげ ひじきの炒め煮 じゃがいものみそ汁	今日は「ひじきの炒め煮」です。ひじき、糸こんにゃく、大豆、キャベツ、にんじんを油で炒め、砂糖、しょうゆ、みりんであじ付けして作りました。ひじきは海藻の仲間日本で昔から食べられています。食物せんいがたくさん含まれているため、おなかの掃除をしてくれます。ひじきが苦手な人もいるかもしれませんが、ごはんに合う味付けにして食べやすくしましたのでぜひ残さず食べてください。
	献立のねらい	ひじきの炒め煮を味わおう	
2/13 (火)	献立	黒パン 牛乳 米粉のホタテクリームシチュー こまつなサラダ	北海道の冷たい海で育ったホタテは、厚くしまった身肉と強い甘みが特徴です。名前の由来は、ホタテの貝殻が船の帆に似ていることから「帆立貝」と名づけられたそうです。今日の給食にはホタテの貝柱が入っていますが、貝柱はムキムキの筋肉で出来ていて、貝殻を開いたり閉じたりして泳ぐときに使います。パッと貝殻を閉じるときの勢いで、水を勢いよく噴射して素早く泳ぐことができます。今日のホタテはホタテ貝の輸出量が減ったために国内消費を増やし生産者を支援することを目的として、学校給食に無料で提供していただきました。おいしくいただきます。
	献立のねらい	ホタテについてしろう	

献立指導計画

令和6年2月

		栄養士よりひとこと
2/14 (水)	献立 チキンライス 牛乳 オムレツ ブロッコリーとコーンのサラダ ポンデーナツ	みなさんは、サラダが好きですか？給食では旬の食材を使っているいろいろなサラダがでます。今日のブロッコリーとコーンのサラダは、ドレッシングの基本、サラダ油・酢・塩・こしょうで作ったフレンチドレッシングを使ったサラダです。ドレッシングも手作りを心がけています。野菜の苦手な人も、まずは一口食べてみましょう。
	献立のねらい 手作りドレッシングでサラダを味わおう	
2/15 (木)	献立 食パン りんごジャム 牛乳 いかメンチ コールスローサラダ ミネストローネ	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。今日の給食はいつもより、よくかむことを意識して食べてみましょう。
	献立のねらい よくかんで食べよう	
2/16 (金)	献立 ごはん 牛乳 肉じゃが ごまあえ コーヒー牛乳のもと	ごまはカルシウムや鉄、ビタミンEなどが多く、骨を強くしたり、血液をきれいにしたり、ストレス対策にも効果があります。ごまの特徴のひとつであるこうばい香りは、食欲を増す働きがあります。ごまをいったり、すったりするとさらに香りがよくなり、おいしさが増します。給食ではあえものやサラダ、スープやフライなどに使っています。今日はごまあえです。体によいごまを味わってください。
	献立のねらい ごまについて知ろう	
2/19 (月)	献立 ごはん 牛乳 ソースカツ からしあえ さばのつみれ汁	今日の汁物には、那珂湊漁港でとれたさばを使った「つみれ団子」が入っています。那珂湊漁協女性部の方々が作っていただきました。地元の食材を味わいましょう。また、今日の「ソースカツ」は、高校受験の応援給食です。どんかつやカツ丼は験担ぎの食べものとして、「かつ」という言葉が、「勝負に勝つ」縁起のよい食べ物として、勝負ごとの日に食べられるようになりました。また、豚肉はビタミンB1が多く含まれているので、スタミナがつき、疲れをとる効果もあり、理にかなっています。しかし、カツなどの揚げ物は消化が悪く、胃もたれしやすいので、試験日の朝食や昼食にはあまり向いていません。なるべく、試験日より前に食べるようにしてみましょう。給食センターからも受験生を応援しています。
	献立のねらい 受験期を乗り切ろう	

献立指導計画

令和6年2月

		栄養士よりひとこと	
2/20 (火)	献立	はちみつパン ハンバーグデミグラスソース こふきいも 麦入りやさいスープ	<p>今日の麦入りやさいスープには、押し麦という麦が使われています。麦は不足しがちな食物繊維が多く含まれています。食物繊維は体の中に入っ</p> <p>て、ガンの原因になるものや体に必要ないものを包み込んで、体の外に出してくれる働きがあります。麦だけでなく、野菜や海藻、きのこなどにもたくさん</p> <p>の食物繊維が含まれています。意識して食べるようにしましょう。</p>
	献立のねらい	麦について知ろう	
2/21 (水)	献立	ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 華風あえ いちごとみかんのゼリー	<p>大豆は、豆腐、油揚げ、厚揚げ、納豆、きなこ、みそ、しょうゆ、豆乳など、</p> <p>いろいろな食べ物に加工することができます。どれも身近な食べ物で給食にも使われているものばかりですね。大豆にはみなさんの体を大きく丈夫にする</p> <p>ために必要な「たんぱく質」が多く含まれているため、「畑の肉」とも呼ばれています。その他には、カルシウム、鉄、食物せんいなどの栄養素が多く</p> <p>入っています。今日は豆腐ををたくさん使った、豆腐の中華煮にしました。おいしくいただきます。</p>
	献立のねらい	大豆の加工品について知ろう	
2/22 (木)	献立	こぎつねごはん 牛乳 揚げシュウマイ 昆布あえ	<p>今日の和え物には塩昆布が入っています。</p> <p>塩昆布は細く切った昆布を、砂糖、しょうゆ、みりんなどでやわらかく煮て、最後に塩をまぶしたものです。塩昆布自体に味がついているので、その味を使って、野菜の味付けをしています。昆布には「グルタミン酸」という旨味成分</p> <p>が含まれているので、その旨味も加わって、よりおいしい和え物になります。味わっていただきます。</p>
	献立のねらい	昆布について知ろう	
2/26 (月)	献立	ごはん 牛乳 水炊き きんぴら ツナとわかめの手作りふりかけ	<p>茨城県は白菜の生産量が日本一です。県西部地区の下妻市、常総市、八千代町などを中心に栽培されています。白菜の大部分は水分ですがビタミンC</p> <p>が多く含まれており、かぜの予防や免疫力アップに効果的です。また、食物せんいもたくさん含まれているので、お腹の調子を整えるはたらきもあります。</p> <p>寒さは白菜の天敵ですが、葉にたくわえられたでん粉などをブドウ糖に変化させて、体の中の水分が凍らないようにして身を守ります。白菜が寒さに</p> <p>あたると甘みが増すと言われるのはこのためです。旬の白菜を味わって食べましょう。</p>
	献立のねらい	茨城を食べよう「白菜」	

献立指導計画

令和6年2月

		栄養士よりひとこと	
2/27 (火)	献立	<p>ココアパン ぎゅうにゅう 牛乳 とうにゅう 豆乳グラタン マカロニサラダ はくさい 白菜のコンソメスープ</p>	<p>コンソメは、フランス料理のスープの一つです。ブイオンとの違いは、ブイオンはだしので、肉、香味野菜でだしをとります。そのブイオンをさらに煮出して、コク、うまみ、香りを強くし、味をととのえたスープのことをコンソメと言います。 「完成された」という意味もあり「透き通り、そのまま飲むことのできる美しいスープ」がコンソメです。 冬が旬の白菜で作ったコンソメスープ、食べると体が温まってきますよ。</p>
	献立のねらい	<p>コンソメについて知ろう</p>	
2/28 (水)	献立	<p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ハッシュドポーク こんにやくサラダ</p>	<p>茨城県では毎月20日を減塩の日「いばらき美味しおDay」とし、減塩を呼びかけています。これは、食塩を多く摂取してしまうと生活習慣病などになりやすくなってしまいますからです。ひたちなか市の給食でも、普段からいろいろな工夫をし、減塩でもおいしい給食を提供しています。特に、今日のように月に1度、「いばらき美味しお献立」を取り入れていますので味わって食べてください。そして、日ごろから減塩を心がけて、元気に過ごしましょう。</p>
	献立のねらい	<p>おいしお献立を味わおう</p>	
2/29 (木)	献立	<p>わふう 和風スパゲッティ ミルクパン ぎゅうにゅう 牛乳 オニオンドレッシングサラダ ヨーグルト</p>	<p>なぜ給食には、毎日牛乳がでるのでしょうか？牛乳は、骨や歯などを作るもとになるカルシウムをたくさん含んでいて、体がどんどん成長するみなさんには、大切な食品のひとつだからです。また、牛乳は牛の食べるエサや季節によって味が変わります。普段何気なく飲んでる牛乳の味や香りにも違いがあることを知って、いただきましょう。</p>
	献立のねらい	<p>まいにちぎゅうしよく ぎゅうにゅうで 毎日給食に牛乳が出るのはなぜだろう</p>	