

9月 2日(火)

こんだて
献立

ナン ^{ぎゅうにゅう}牛乳 キーマカレー
ジャーマンポテト

こんだて
献立のねらい

ナンについて知ろう

えいようし ひとこと
栄養士より一言

今日のカレーはごはんではなく、ナンで食べます。ナンは小麦粉に塩、砂糖、イーストなどを加えてよくこね、発酵させた生地を平らに伸ばし、「タンドール」と呼ばれるつぼ型のかまどの壁にピタッと貼り付けて焼き上げます。このタンドールは、燃料の調達や維持の手間がかかることから、多くのインドの家庭にはありません。ナンは北インドの宮廷料理が発祥であり、贅沢な食べ物とされています。

カレーをつけながら、味わって食べましょう。

9月 3日(水)

こんだて
献立

ごはん ぎゅうにゅう わふう やさい
ごはん 牛乳 和風ハンバーグ 野菜とささみの
しょうがあえ じゃがいものみそ汁

こんだて
献立のねらい

しょうがについて知ろう

えいようし ひとこと
栄養士より一言

しょうがは^{かお}香りと^{から}辛みに^{とくちょう}特徴がある^{やさい}野菜です。
しょうがには、^{からだ}体を^{あたた}温めたり、^{めんえきりよく}免疫力を^{たか}高めた
り、^{しょうか}消化を^{よく}したり、^{けつえき}血液をサラサラにしたり
する^{はたら}働きがあります。しょうがの^{かお}香りや^{から}辛みをい
かして、^{なま}生の^{やくみ}まま薬味にしたり、^{にも}煮物、^{いた}炒め物、^{もの}
揚げ物、^あたれや^{もの}ソース、^{かし}お菓子や^の飲み^{もの}物などいろ
いろな^{りょうり}料理に^{つか}使われたりしています。今日の^{きょう}給食^{きゅうしょく}
では、^{やさい}野菜と^{ささみ}ささみの^{しょうが}しょうがあえに^{つか}使いまし
た。しょうがの^{かお}香りと^{から}辛みが^{おいしい}しておいしいです
ね。

9月 4日(木)

こんだて
献立

ジャンバラヤ ^{ぎゅうにゅう}牛乳
^{しろみざかな}白身魚のレモンフライ ^{えだまめ}枝豆とコーンのサラダ

こんだて
献立のねらい

ケイジャン料理^{りょうり}について知ろう

えいようし ^{ひとこと}
栄養士より一言

ケイジャン料理^{りょうり} はたっぷりのスパイスを使っ
た、スパイシーで辛^{から}みがあるのが特徴^{とくちょう}です。ジャ
ンバラヤはケイジャン料理^{りょうり}の一種^{いっしゆ}で、スペイン料
理^りのパエリアを参考^{さんこう}に作^{つく}られました。アメリカ南
部^ぶルイジアナ州^{しゅう}の郷土料理^{きょうどりょうり}の炊き込みご飯^{た こはん}です。
パエリアはメインが魚介類^{ぎよかいりい}で辛^{から}みはありません
が、ジャンバラヤは肉^{にく}や野菜^{やさい}に、香辛料^{こうしんりょう}を使^{つか}った
スパイシーなものです。今日はチリパウダーやパ
プリカ粉^こなどの香辛料^{こうしんりょう}を使^{つか}いました。ケイジャン
料理^{りょうり}を味^{あじ}わってみましょう。

9月 5日(金)

こんだて
献立ごはん ぎゅうにゅう
牛乳ホィコーロー ちゅうかふう
中華風コーンスープこんだて
献立のねらいちゅうかりょうり し
中華料理について知ろうえいようし ひとこと
栄養士より一言

中国の家庭でよく食べられているのは、炒め料理です。材料は肉や魚介類、野菜など様々ですが、比較的シンプルな塩味の炒め物や、ピリ辛の炒め物が多いです。日本でもよく食べている「チンジャオロースー」「マーボーなす」や、今日の給食の「ホィコーロー」という料理も中国から伝わってきた炒め物です。肉と野菜のうまみがたっぷり甘辛い味付けが、白いごはんとよく合うおかずです。今日は給食で中華料理を味わいましょう。

9 月 8 日(月)

こんだて
献立

ごはん 牛乳 いわしのしょうが煮
ごまあえ まろやかみそ汁

こんだて
献立のねらい

とうにゅう について しろ
豆乳について知ろう

えいようし ひとこと
栄養士より一言

とうにゅう みず ひた だいず につ
豆乳は、水に浸した大豆をすりつぶし、煮詰め
しろ につ しろ のこ
た汁をこしたものです。煮詰めた汁をこして残っ
たのが、おからです。

たんぱく じつ せいちょう
質やビタミンなど、みなさんの成長に
ひつよう えいよう ふく きょう
必要な栄養がたくさん含まれています。今日は、
しろ とうにゅう い
みそ汁に豆乳を入れました。まろやかでやさしい
あじ とうにゅう にながて ひと
味わいになっています。豆乳が苦手な人も、ぜひ
た
食べてみてください。

9月 9日(火)

^{こんだて}
献立

はちみつパン ^{ぎゅうにゅう}牛乳 ポークビーンズ
グリーンサラダ ^{なし}梨

^{こんだて}
献立のねらい

^{なし}梨について^し知ろう

^{えいようし} ^{ひとこと}
栄養士より一言

^{なし}梨の^{きせつ}季節です。^{いばらきけん}茨城県は^{なし}梨の^{せいさん}生産が^{おお}多く、^{おも}主に^{けんせいちいき}県西地域で^{しゅうかく}たくさん^{しゅうかく}収穫されます。

^{ゆた}豊かな^{みず}水、^{めぐ}恵まれた^{どじょう}土壌、^{ひる}昼と^{よる}夜の^{かんたん}寒暖差が^{おお}大きい^{きこう}気候が^{なし}梨の^{せいさん}生産に^{てき}適しています。

^{なし}梨の^{しゅるい}種類として、^{こうすい}幸水、^{ほうすい}豊水が^{おお}多いですが、^{しん}新^{しゅ}種も^{おお}多くあります。^{にいたか}あきづき、^{にいたか}新高、^{にいたか}にっこりなど^{おいしい}おいしい^{なし}梨が^{つづ}続きます。^{きょう}今日の^{なし}梨は^{しゅるい}どの種類で^{あじ}しょうか。味^{あじ}わってみましょう。

9 月 10 日(水)

^{こんだて}
献立

ごはん 牛乳^{ぎゅうにゅう} さんまフライ
こんにゃくサラダ みぞれ汁^{じる}

^{こんだて}
献立のねらい

さんまについて知ろう^し

^{えいようし} ^{ひとこと}
栄養士より一言

さんまを漢字^{かんじ}で書^かくと、どのような漢字^{かんじ}が使^{つか}われるか知^しっていますか？秋^{あき}、刀^{かたな}、魚^{さかな}の3文字^{もじ}で、「さんま」と読^よみます。秋^{あき}が旬^{しゅん}の魚^{さかな}で、体^{からだ}によい栄養^{えいよう}がたくさん入^{はい}っています。特に、さんまの脂^{あぶら}に含ま^{ふく}れるドコサヘキサエン酸^{さん}は、頭^{あたま}の働^{はたら}きをよくします。今日は、さんまフライです。おいしくいただきますしょう。

9月11日(木)

こんだて
献立

ごはん ぎゅうにゅう えびしゅうまい
はるさめ いた
春雨のカラフル炒め わかめスープ

こんだて
献立のねらい

はるさめ し
春雨について知ろう

えいようし ひとこと
栄養士より一言

はるさめ つく かんそう しょくひん みず
春雨はでんぷんから作られる乾燥食品で、水で
もど とうめい しょつかん とくちょう しょく
戻すと透明になり、つるっとした食感が特徴の食
ざい たんすいかぶつ
材です。エネルギーのもとになる炭水化物や、お
なかの ちょうし ととの しょくもつせんい おお ふく
なかの調子を整える食物繊維が多く含まれていま
す。

スープやサラダ、いたもの りょうり つか
スープやサラダ、炒め物などいろんな料理に使
われます。きょう からはるさめ いた
今日は、ピリッと辛い春雨炒めです。
おいしくいただきますよう。

9月12日(金)

こんだて
献立

ごはん ぎゅうにゅう メンチカツ
とさあえ み 実だくさん汁

こんだて
献立のねらい

バランスのよい^{しょくじ}食事をこころがけよう

えいようし ひとこと
栄養士より一言

みなさんは、バランスのよい^{しょくじ}食事がどのようなものか知っていますか？

まいにち た きゅうしょく れい
毎日食べている給食がよい例です。ごはんやパンなどの^{しゅしょく}主食、^{にく}肉や^{さかな}魚・^{たまご}卵・^{だいず}大豆製品のおかずの^{しゅさい}主菜、^{やさい}野菜のおかずの^{ふくさい}副菜をそろえた^{しょくじ}食事にと、^{しぜん}自然と^{えいよう}栄養バランスをととのえることができます。

す きら
好き嫌いをせず、バランスのよい^{しょくじ}食事をこころがけて^{けんこう}健康な^{からだ}体をつくっていきましょう。

9月 16日(火)

こんだて
献立

ハニートースト ぎゅうにゅう 牛乳
にくだんご やさい に 煮 ヨーグルト
肉団子と野菜のスープ煮

こんだて
献立のねらいえいせい き つ た
衛生に気を付けて食べようえいようし ひとこと
栄養士より一言

なつば きおん しつど たか しょくちゅうどく ちゅうい
夏場は気温や湿度が高いので、食中毒に注意が
ひつよう じき ちょうりいん てあら
必要な時季です。調理員さんたちはこまめに手洗
いをし、じゅうぶん しょくざい かねつ えいせいてき きゅうしょく
十分^{じゅうぶん}に食材^{しょくざい}を加熱^{かねつ}をし、衛生的^{えいせいてき}に給食^{きゅうしょく}を
つく
作^{つく}っています。みなさんはどうでしょうか？

きゅうしょくまえ せつ て あら
給食前^{きゅうしょくまえ}は石けん^{せつ}をつけてしっかりと手^てを洗^{あら}い、
せいけつ て ふ つくえ うえ
清潔^{せいけつ}なハンカチ^てで手^てを拭^ふいていますか？机^{つくえ}の上^{うえ}を
かたづ
片^{かたづ}付けて、ランチ^{ランチ}オン^{オン}マット^{マット}をしいていますか？
きゅうしょくとうばん
給食当番^{きゅうしょくとうばん}さんはマスク^{マスク}をつけて、おしゃべり^{おしゃべり}をせ
かつどう
ず活動^{かつどう}できていますか？

えいせいてき つく きゅうしょく えいせいてき じゅんび
衛生的^{えいせいてき}に作^{つく}られた給食^{きゅうしょく}を、衛生的^{えいせいてき}に準備^{じゅんび}できる
ように、ひとりひとりがやるべきことをしっかりと
とやりましょう。

9月 17 日(水)

こんだて
献立

ごはん 味付けのり 牛乳
 こうやとうふ たまご に からしあえ
 高野豆腐の卵とじ煮

こんだて
献立のねらい

こうやとうふ し
 高野豆腐について知ろう

えいようし ひとこと
栄養士より一言

高野豆腐は豆腐から作られますが、豆腐をどのよう^{かこう}に加工したものでしょうか？①太陽^{たいよう}にあてる ②凍^{こお}らせる ③油^{あぶら}で揚^あげる（少^{すこ}し間^まを空^あける） 答^{こた}えは「②凍^{こお}らせる」です。昔^{むかし}、和歌山^{わかやま}県^{けん}にある世界^{せかい}遺産^{いさん}の高野山^{こうやさん}のお寺^{てら}で食^{しょく}事^じを作^{つく}っていたときに、寒^{さむ}い冬^{ふゆ}の夜^{よる}、外^{そと}に豆腐^{とうふ}を置^おき忘^{わす}れてしまい、凍^{こお}ってしまいました。しかし、それを溶^とかして食^たべてみたところ、おいしかったことが高野豆腐^{こうやとうふ}が生ま^うれたきっかけだそう^うです。別^{べつ}名^{めい}で「凍^{こお}り豆腐^{とうふ}」ともいいます。豆腐^{とう}に比^ひべて、たんぱく質^{くわしつ}、カルシウム^{てつ}、鉄^{てつ}などが多^{おほ}く含^{ふく}まれ、長^{なが}持ちする^ものが特^{とく}徴^{ちゆう}です。高野豆腐^{こうやとう}を知^しって味^{あじ}わいしましょう。

9月18日(木)

こんだて
献立

スパゲッティアラビアータ 牛乳 コロツケ
小松菜サラダ ぶどうゼリー

こんだて
献立のねらい

アラビアータについて知ろう

えいようし ひとこと
栄養士より一言

アラビアータはイタリア料理で、唐辛子を利かせたトマトソースのことです。アラビアータには怒りんぼう風という意味があり、食べるとソースの辛さで怒ったように顔が赤くなることから、この名前がついたと言われていています。給食のようにパスタにあえたり、鶏肉のソテーやピザのソースにも使われます。今日はピリッと辛いトマトソースを味わってみてください。

9月19日(金)

こんだて
献立

ごはん ぎゅうにゅう ぶた キムチ トックスープ

こんだて
献立のねらい

トックについて知ろう

えいようし ひとこと
栄養士より一言

みなさんは、今日のスープに使われている「トック」を知っていますか？トックは、韓国のおもちです。日本のおもちは、もち米で作られています。トックは、うるち米から作られています。粘りや伸びが少なく、歯切れがよく、煮込み料理や鍋料理に入れても煮崩れしにくいのが特徴です。トックスープは韓国のお正月料理の一つで、野菜や肉を入れたお雑煮のような料理です。韓国の伝統的な料理を味わいましょう。

9月22日(月)

こんだて
献立

ごはん ぎゅうにゅう まーぼーどうふ バンサンスー

こんだて
献立のねらいこうしんりょう かつよう
香辛料を活用しようえいようし ひとこと
栄養士より一言

こうしんりょう えいご い ちょうみりょう
香辛料とは、英語でスパイスと言ひ、調味料の
なかま こうしんりょう とう がらし
仲間です。香辛料には、こしょうや唐辛子、カ
こ しゅるい
レー粉、マスタードなどたくさんの種類がありま
す。りょうり こうしんりょう くわ かお から
料理に香辛料を加えることで、香りや辛さ、
いろ あじ へんか う しょくよく ま
色など味の变化が生まれ、食欲を増すことができ
ます。また、こうしんりょう あじつ かつよう えんぶん
香辛料を味付けに活用すると、塩分
をへ 減らしてもおいしく食べられます。きゅうしょく
給食でも
さまざま こうしんりょう つか きょう まーぼー どうふ
様々な香辛料を使っています。今日の麻婆豆腐は
トウバンジャンとテンメンジャンが、バンサン
スーには、ようがらし つか かお あじ
洋辛子が使われています。香りと味を
たの 楽しんでください。

9月24日(水)

こんだて
献立

ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あじのなんばんづ 南蛮漬け そくせきづ 即席漬け
もやしたっぷりごまみそ汁

こんだて
献立のねらい

さかな た 魚を食べよう

えいようし ひとこと
栄養士より一言

魚は体に良いとされていますが、その理由を
知っていますか？魚には「DHA」と「EPA」という良質な油が含まれています。脳の成長を手助けしたり、血液をサラサラにして、病気を防ぐ働きがあります。今日のいわしのように、骨まで食べられる魚は、歯や骨の成長に欠かせない「カルシウム」も豊富に含まれています。
給食では、魚料理を多く出すようにしています。栄養たっぷりの魚をしっかりと食べましょう。

9 月 29 日(月)

こんだて
献立

ごはん ぎゅうにゅう とりにく あ
牛乳 鶏肉のから揚げ
ひじきのいために なめこ汁

こんだて
献立のねらいきのこについてし
知ろうえいようし ひとこと
栄養士より一言

きのこは、世界中に約2万種類あります。その中で
日本で食べられているのは、しいたけやしめじ、えの
きたけ、エリンギ、まいたけなど約20種類です。

きのこには、たくさんの食物繊維が含まれていま
す。食物繊維には、おなかの調子を整える働きのほか、
血管を健康に保つ働きがあります。また、ビタミンDも
多く、カルシウムの体への吸収を助ける大切な働きを
します。今日のみそ汁には「なめこ」というきのこが
使われています。おいしくいただきます。

9月30日(火)

こんだて
献立

くろ ぎゅうにゅう ワカサギフリッター
黒パン 牛乳
ツナ^{まめ}マヨサラダ カレースープ

こんだて
献立のねらい

こざかな し
小魚について知ろう

えいようし ひとこと
栄養士より一言

こざかな あたま まる た
小魚は、頭からしっぽまで丸ごと食べることが
できる^{ちい}小さな^{さかな}魚の^{さかな}ことです。魚の^{えいよう}栄養を^{ぜんぶ}全部とる
ことができます。

ないぞう ほね えー ほうふ
内臓や骨には、ビタミンAやカルシウムが豊富
です。脂肪^{しぼう}は、血液^{けつえき}をサラサラにするイコサペン
タエン^{さん}酸やドコサヘキサエン^{さん}酸がとれるので、^{のう}脳
の^{かつせいか}活性化、^{せいかつしゅうかんびょう}生活習慣病の^{よぼう}予防になります。

こざかな か た
ワカサギも小魚になります。よく噛んで食べま
しょう。