

10月 1日(水)

こんだて
献立ごはん ぎゅうにゅう
牛乳

かつおとじゃがいものケチャップあえ

やさい とんじる
野菜いっぱい豚汁こんだて
献立のねらいもど し
戻りがつおについて知ろうえいようし ひとつこと
栄養士より一言

かつおは代表的な赤身の魚で、私たちの血液や筋肉をつくるたんぱく質が豊富に含まれています。かつおは春と秋の2回、おいしい時期があります。春から初夏の時期に、えさをもとめて北上するかつおを「初がつお」、9月頃から南下し始めるかつおを「戻りがつお」と呼びます。戻りがつおは、たくさんエサを食べたあとに南下するので、脂がのり、味もこく、もちっとした食感が特徴です。ひたちなか市にある那珂湊漁港は、茨城県で唯一かつおの水揚げが行われる漁港です。新鮮でおいしいかつおをこの時期に味わってみましょう。

10月 2日(木)

こんだて
献立

はちみつパン ぎゅうにゅう 牛乳 おつきみ とうにゅう 月見豆乳シチュー
コールスローサラダ おつきみ 月見ゼリー

こんだて
献立のねらいじゅうごや し
十五夜について知ろうえいようし ひとこと
栄養士より一言

ことし じゅうごや がつ むいか げつようび つき
今年の十五夜は、10月6日の月曜日です。お月
み たの はじ えどじだい はい
見を楽しみ始めたのは江戸時代に入ってからで、
いね ぶじ しゅうかく よろこ かんしゃ ひ
稲を無事に収穫できたことを喜び、感謝する日
だったようです。つき そな だんご
月にお供えするお団子は、ピラ
ミッドのように積みかさねます。ススキはいね み た
て、つき とし ほうさく ねが いみ こ
て、次の年の豊作を願う意味が込められていま
す。また、さといも くり
里芋、栗、ぶどう、さつまいもなど、
しゅうかく ほうさくぶつ そな ぶじ
収穫されたばかりの豊作物をお供えします。無事
た かんしゃ ちゅうしゅう めいげつ
に食べられることに感謝をしながら、中秋の名月
よ と呼ばれる、きれいなつき 月をながめてみましょう。

10月 3日(金)

こんだて
献立

ポークチャーハン ぎゅうにゅう 焼きぎょうざ
ちゅうか
中華あえ

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

ひろ こくど ちゅうごく た りょうり
広い国土をもつ中国で食べられている料理は、
ちほう ちょうりほう あじ とくちょう ペ
地方ごとに調理法や味つけに特徴があります。北
きん こ あじ
京ダックやチンジャオロースなど、濃いめの味つ
けの北京料理。しゃんはい そざい い
上海ガニのような、素材を生かした
あじ しゃんはいりょうり すぶた あじ
味つけの上海料理。酢豚のようなすっぱい味が
とくちょう こうきゅう しょくざい
特徴で、フカヒレやアワビなど高級食材をつかっ
かんとん りょうり まーぼー どうふ たんたんめん こうしんりょう つか
た広東料理。麻婆豆腐や担々麺など香辛料を使っ
たスパイシーな味つけの四川料理などがありま
す。

きょう きゅうしょく で や
今日の給食に出ているチャーハンや焼きぎょう
ちゅうか りょうり
ざも中華料理のひとつです。おいしくいただきま
しょう。

10月 6日(月)

こんだて
献立

ごはん 牛乳 さわらの甘こうじ立田揚げ
ごまあえ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁

こんだて
献立のねらい

ととの日について知ろう

えいようし ひとこと
栄養士より一言

ひたちなか市は、那珂湊漁港、磯崎漁港の2つの漁港があり、季節ごとにさまざまな魚介類が水揚げされている魚のまちです。ひたちなか市では、10月10日を「ととの日」、8月8日を「たこの日」毎月10日を「魚を食べる日」として、魚食の普及を通じた市民の健康づくりを推進しています。

今日の給食では、「さわら」という魚を取り入れました。ぜひ、みんなで魚を食べて、ひたちなか市を盛り上げていきましょう。

10月 7日(火)

こんだて
献立

ソフトメン 牛乳 カレー南蛮汁
しょうがあえ 大学いも

こんだて
献立のねらい

ソフトメンについて知ろう

えいようし ひとこと
栄養士より一言

ソフトメンの正式な名前は「ソフトスパゲッティ式めん」と言います。学校給食が始まった頃に、パンに使われていた小麦粉を利用して作られた学校給食用の麺です。今日みなさんが食べているのは、茨城県産の小麦「きぬの波」100パーセントで作られたものです。

今日のソフトメンは笠間市にある「笠間ソフトメン橋本屋」さんで作ったソフトメンです。今日はカレー南蛮うどんにしました。おいしくいただきます。

10月 8日(水)

こんだて
献立

ごはん ぎゅうにゅう いろいろにく そぼろ
 おかかあえ みそけんちん汁

こんだて
献立のねらい

わしょく し
和食のよさを知ろう

えいようし ひとこと
栄養士より一言

わしょく きほんがた いちじゅうさんさい しゅしょく
 和食の基本型である「一汁三菜」とは、主食の
 ごはんに汁物とおかず3品を組み合わせた献立
 で、えいよう けんこうてき しょくじ
 栄養バランスもよく、健康的な食事スタイル
 として世界から注目を集めています。また、だし
 やみそ、しょうゆ、みりん、す かつ しょうちようみりょう
 酢などの発酵調味料
 によるうま味を上手に使うことや、食材がもつお
 いしさをいかすことで、せいかつしゅうかんびょう よぼう
 生活習慣病を予防すること
 ができます。

にほん でんとうてき しょくじ と い わしょく
 日本の伝統的な食事を取り入れることで、和食
 の文化を守っていきましょう。

10月 9日(木)

こんだて
献立くろ ぎゅうにゅう
黒パン 牛乳ハンバーグハニーマスタードソース あお
青のりポテト
たまごスープこんだて
献立のねらいみじたく
身支度をきちんとしようえいようし ひとこと
栄養士より一言

みなさんは、衛生面に気をつけていますか？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をして、消毒をして、調理を行っています。給食当番は、次の3つのことができているかチェックをしましょう。①石けんをつけて手洗いをし、清潔なハンカチで手をふく。②ぼうしをきちんとかぶり、マスクをつけ、白衣を着る。③給食当番の衛生チェックをうける。当番ではない人も、しっかり手を洗い、準備をしましょう。

10月10日(金)

こんだて
献立

ごはん ぎゅうにゅう いわしのごまみそ煮 からしあえ
ぶたにく だいこん にももの 煮物

こんだて
献立のねらいいわしについて^し知ろうえいようし ひとこと
栄養士より一言

いわしと一言^{ひとこと}で言^いっても、いろいろな種類^{しゅるい}がありますが、日本^{にほん}では、まいわし、うるめいわし、かたくちいわしの3種類^{しゅるい}が代表^{だいひょうてき}的な種類^{しゅるい}として親^{した}しまれています。まいわしは5~10月ごろに旬^{がつ}を迎^{むか}え、うるめいわしは10~2月ごろ、かたくちいわしは9~1月ごろが旬^{がつ}とされています。いわしの種類^{しゅるい}によって旬^{しゅん}の時期^{じき}が異^{こと}なるので、年間^{ねんかん}を通^{とお}して楽^{たの}しめる魚^{さかな}です。

日本各地^{にほんかくち}で水揚げ^{みずあ}されているいわしですが、茨城^{いばら}県^{けん}は、缶詰^{きげん}や丸干^{かんづめ}しに加工^{まるぼ}されるほどの水揚げ^{かこう}量^{みずあ}を誇^{りょう}ります。

きょう 今日^にはいわしのごまみそ煮^にです。

10月14日(火)

こんだて
献立ミルクパン 牛乳 チリビーンズ
寒天入りヘルシーサラダこんだて
献立のねらいまめ し
豆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、豆は好きですか？もしかすると、苦手に感じている人もいるかもしれません。しかし、豆には、みなさんに食べてほしいたんぱく質や炭水化物、ビタミン、無機質、食物繊維など、栄養素がたっぷりつまっています。

日本で昔からよく食べられている豆は、大豆や小豆、いんげん豆やそら豆などです。最近では、ひよこ豆やレンズ豆、レッドキドニーなど、外国でよく食べられている豆も日本で食べられるようになってきました。

今日のチリビーンズには、ひよこ豆、レッドキドニー、青えんどう豆が使われています。

10月 15日(水)

こんだて
献立

レーズンパン ぎゅうにゅう しろみぎかな 牛乳 白身魚フライ
チーズ入り小松菜サラダ ミネストローネ

こんだて
献立のねらい

ミネストローネについて知ろう

えいようし ひとこと
栄養士より一言

ミネストローネは、イタリアの野菜スープのことを言います。探検家のコロンブスによってトマトが持ちこまれるまでは、トマトが入っていないスープだったそうです。

今日のミネストローネには、鶏肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、トマト、セロリ、貝の形をしたマカロニを入れています。見つけられましたか？ベーコンや短く折ったパスタや米を入れることもあります。他にも、チーズやズッキーニ、さやいんげんや豆を入れてもいいです。家庭でもオリジナルのミネストローネを作ってみてくださいね。

10月16日(木)

^{こんだて}
献立

ごはん ぎゅうにゅう にく
かまぼこのゆず風味あえ

^{こんだて}
献立のねらい

す
好ききらいなく食べよう

^{えいようし} ^{ひとこと}
栄養士より一言

わたし からの た もの
私たちの体は、食べた物でつくられています。

た もの おお わ た
食べ物は大きく分けて、「エネルギーになる食べ

もの からだ た もの からだ ちょうし ととの
物」、「体をつくる食べ物」、「体の調子を整え

る食べ物」の3つのグループに分けられます。こ

の3つのグループの食品を、バランスよく食べる

ことで健康な体をつくることができます。給食

は、この3つのグループの食品がバランスよく使

われています。普段の食事から、好ききらいせず

にいろいろな食品を食べ、残さずしっかり食べる

ことが大切です。

10月17日(金)

こんだて
献立

みなと いろいろ やさい ぎゅうにゅう
湊のたこと彩り野菜のジェノベーゼスパゲッティ 牛乳

どり いばらき
つくば鶏のチキンカツ 茨城れんこんのマスタードサラダ

ちゅう
ミニロールパン (中のみ)

こんだて
献立のねらい

ちいき しょくざい し
地域の食材について知ろう

えいようし ひとこと
栄養士より一言

のうぎょう ぎょぎょう いばらきけん やま さち うみ さち そろ しょく
農業も漁業もさかなな茨城県は、山の幸と海の幸が揃う食

ざい ほうこ きょう いばらきけん ゆた とくさんひん きゅうしょく と い
在の宝庫です。今日は茨城県の豊かな特産品を給食に取り入

れました。スパゲッティのたこは、アフリカ北西部にある

モーリタニアなどのかいがい みずあ なかみなと すいさん
海外で水揚げされたものを那珂湊の水産

かこう がいしゃ かこう し かこうりょう
加工会社で加工したものです。ひたちなか市はたこの加工量

ぜんこくゆうすう どくじ せいほう かこう
が全国有数のまちで、独自の製法で加工したたこはうまみが

ぎゅっとつまっています。チキンカツのとりにく つくばさんろく
鶏肉は、筑波山麓の

だいしぜん かこ ばしょ そだ どり しょう
大自然に囲まれた場所で育てられた「つくば鶏」を使用しま

した。さわやかでじゅうしーなにくしつ とりにく
すいさん にほんいち きょう かすみがうらしゅうへん
た、茨城県はれんこんの生産が日本一。今日は、霞ヶ浦周辺

と しんせん しょう
で採れた新鮮なれんこんをサラダに使用しました。ほんのり

あま しょっかん たの
とした甘みとシャキシャキとした食感を楽しんでください。

10月20日(月)

こんだて
献立

ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのスタミナ炒め
あつあ する
厚揚げのみそ汁

こんだて
献立のねらい

ぶたにく し
豚肉について知ろう

えいようし ひとこと
栄養士より一言

ぶたにく ち きんにく りょうじつ
豚肉には、血や筋肉をつくるもとになる良質な
たんぱく しつ からだ つか かいふく ひつよう
質や体の疲れを回復するために必要なビ
タミンB₁ びーわん ふく びーわん
が含まれています。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
ギーにかえる大切な働きをしています。ビタミン
びーわん ふそく べんきょう しゅうちゅう
B₁が不足すると勉強に集中できなくなったり、
つか
疲れがたまりやすくなったりします。今日は豚肉
きょう ぶたにく
のスタミナ炒めです。しっかり食べて丈夫な体をつ
いた た じょうぶ からだ
くりましょう。

10月21日(火)

こんだて
献立

くろ パン ぎゅうにゅう ミートグラタン
ジュリエヌスープ
ブルーベリーフルーツポンチ

こんだて
献立のねらい

め あいご し
目の愛護デーについて知ろう

えいようし ひとこと
栄養士より一言

10月10日は「目の愛護デー」です。数字の10を横にすると、目と眉の形に似ていることから、この日に決められました。みなさんは、ゲームやタブレットなどで、目を使い過ぎていませんか？目が疲れた時は、しっかり休めることが大切です。

今日の給食に使用している豚肉とブルーベリーには、目の疲労回復に効果のあるビタミンB₁とアントシアニンが豊富に含まれています。今日は給食を食べながら、目の健康について考えてみましょう。

10月22日(水)

こんだて
献立

わかめ^{ごもく}五目ごはん 牛乳^{ぎゅうにゅう}
ししゃもフライ
さつまいものガーリックサラダ

こんだて
献立のねらい

さつまいもについて知ろう

えいようし ひとこと
栄養士より一言

さつまいもは5月頃に苗を1本ずつ手作業で植えて育て、9月頃に収穫をします。たくさんのさつまいも畑がある、ひたちなか市でも、さつまいもの収穫が始まっています。学校給食でも9月から冬場にかけて、ひたちなか市産のさつまいもを給食に取り入れています。今日はさつまいもを使ったサラダにしました。さつまいもは体の調子を整える「食物繊維」や、みかんと同じくらい「ビタミンC」が豊富で、加熱しても壊れにくい形で含まれています。地元でとれたさつまいもを味わいましょう。

10月23日(木)

こんだて
献立

コッペパン キャラメルクリーム 牛乳
 トマトオムレツ ペンネソテー 玄米入り野菜スープ

こんだて
献立のねらい

たまごについて知ろう

えいようし ひとこと
栄養士より一言

たまごはたんぱく質、脂質、ビタミン、無機質
 などいろいろな栄養素を含んでいます。人間が体内
 で作ることができない「必須アミノ酸」をバラ
 ンスよく含んでいるため、完全栄養食品といわれ
 ています。

そんなたまごにも不足している栄養素がありま
 す。それはビタミンCと食物繊維です。

この不足している栄養素は、たまごと野菜を一
 緒に摂ることで補えます。それぞれの栄養素の吸
 収率も上がり、とてもよい食べ合わせになります。

10月24日(金)

^{こんだて}
献立

ごはん ^{ぎゅうにゅう}牛乳 チキンカレー
カリカリ^{だいず}大豆サラダ

^{こんだて}
献立のねらいカレー^しについて知ろう^{えいようし} ^{ひとこと}
栄養士より一言

カレーは^{きゅうしょく}給食で^{にんき}人気のある^{こんだて}献立のひとつです。
^{にほん}日本のカレーはインドからイギリス、そして日本^{にほん}
へ^{つた}伝わり、日本で^{にほん}アレンジされたものです。明治^{めいじ}
時代^{じだい}のはじめ頃^{ごろ}に^{ようしょくてん}洋食店が^{つぎつぎ}次々に^{たんじょう}誕生し、ライス
カレーがメニューになると^{にんき}人気となり、おそば屋^や
さんにもカレーうどんやカレーそばが^{とうじょう}登場しまし
た。カレーは^{くに}国や^{ちいき}地域ごとに^{とくしょく}特色のある^{りょうり}料理で
す。今日は^{きょう}大きな^{おお}鍋で^{なべ}たくさんの^{りょう}量を作^{つく}るうま味^み
いっぱい^{きゅうしょく}の給食のカレーを^{たの}楽しんでください。

10月28日(火)

こんだて
献立

パンプキンコッペ ぎゅうにゅう 牛乳
にく 肉だんごと やさい 野菜のスープ 煮 煮 ヨーグルト

こんだて
献立のねらい

かぼちゃについてし 知ろう

えいようし ひとこと
栄養士より一言

10月31日はハロウィンです。ハロウィンは仮装
したり、かぼちゃのランタンをかざ 飾ったりします。
かぼちゃはポルトガルじん 人によって16世紀 せいき ちゅうき 中期に九
しゅう 州に伝えられ、17世紀 せいき しょき 初期には栽培 さいばい が始まりまし
た。「かぼちゃ」の名まえ 前は、カンボジアからとらい 渡来
したということにゆらい 由来しています。かぼちゃは、
カロテン、ビタミンC、食物繊維 しー しょくもつ せんい が豊富 ほうふ で栄養満
てん 点です。

きょう 今日 けい 日はハロウィンにちなんで、コッペパンにか
ぼちゃペースト、バター、砂糖 さとう 、牛乳 ぎゅうにゅう を混ぜた
ものをめって焼いたパンプキンコッペにしまし
た。

10月29日(水)

こんだて
献立ごはん ぎゅうにゅう とうふ ちゅうかに はるさめ
ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 春雨サラダこんだて
献立のねらいとうふ し
豆腐について知ろうえいようし ひとこと
栄養士より一言とうふ なに つく し
豆腐は何から作られているか知っていますか？せいかい だいず
正解は大豆です。

だいず あら ひとばん みず
大豆をよく洗い、一晩水につけておきます。それをミキサーなどですりつぶし、なべ い みず くわ
鍋に入れ水を加えて煮たものをぬの い
布などに入れてしぼり、ここで出たしぼりかすが「おから」、しる とうにゅう
汁が「豆乳」になります。とうにゅう
豆乳ににがりを入れてかた とうふ
固めると、豆腐ができあがります。とうふ
豆腐には、たんぱく しつ ほうふ ふく
質が豊富に含まれています。きょう とうふ ちゅうかに あじ
今日は豆腐の中華煮です。味わっていただきましょう。

10月30日(木)

こんだて
献立

ごはん ぎゅうにゅう ハッシュドポーク
ブロッコリーのサラダ

こんだて
献立のねらい

せいかつ ととの
生活のリズムを整えよう

えいようし ひとこと
栄養士より一言

わたし、あさお ね あいだ き
私たちは、朝起きてから寝るまでの間、ほぼ決
まった生活を送っています。これを「生活リズム
ム」と言います。夜、よる ねむ わたし
眠っているときにも、私た
ちの心臓 しんぞう うご こきゅう
はずっと動いて、呼吸をしています。そ
のため、あさお からだ すく
朝起きたときには体のエネルギーは少な
くなっています。朝ごはんはねむ のう からだ
眠っていた脳や体を
めざ べんきょう うんどう たい
目覚めさせ、勉強したり運動したりするための大
切なエネルギーのもとになります。まいにち あさ
毎日朝ごはん
を食べて、せいかつ ととの
生活リズムを整えましょう。

10月31日(金)

こんだて
献立

ごはん 牛乳 あじのレモンじょうゆソースがけ
磯香あえ もやしたっぷりごまみそ汁

こんだて
献立のねらい

汁物の塩分について知ろう

えいようし ひとこと
栄養士より一言

「減塩」という言葉を知っていますか？減塩とは、塩分を減らすことを意味する言葉です。

茨城県民は、塩分をとりすぎている人が多く、それを原因とする病気にかかる人も多くいると言われていています。そのため、いばらき美味しおdayを設け、県民に減塩を呼びかけています。

汁物の塩分も、おいしく減塩する必要があります。新鮮な食材を使い風味をいかしたり、だしを取ってうま味を加えたり、具だくさんにして汁の量を減らしたり、ごまやんにんにく、しょうが、長ねぎなど、香りのよいものを加えたりすることがおいしく減塩するためのコツです。