

11 月 4 日(火)

こんだて
献立

ミートソーススパゲッティ ぎゅうにゅう 牛乳
あじフライ レモンドレッシングサラダ
ミニロールパン (ちゅうがっこう 中学校のみ)

こんだて
献立のねらい

あじについてし 知ろう

えいようし ひとこと
栄養士より一言

みなさんはあじは好きですか？あじは、「味^{あじ}がよい」ので「あじ」と名づけられたと言^いわれています。

あじの旬^{しゅん}は春^{はる}や夏^{なつ}ですが、秋^{あき}のあじは大きくてさっぱりとしています。今日^{きょう}の給食^{きゅうしょく}は、あじのフライにしました。

あじには、たんぱく質^{しつ}や、良質^{りょうしつ}な脂質^{ししつ}が多く含^{おお}まれています。健康^{けんこう}な体^{からだ}をつくるためにも、味^{あじ}わって食^たべましょう。食^たべるときは、骨^{ほね}に気^きを付^つけて、しっかり噛^かんで食^たべましょう。

11 月 5 日(水)

こんだて
献立ごはん ぎゅうにゅう なたとう おやこに ごまこんぶあえ
牛乳 納豆 親子煮 ごま昆布あえこんだて
献立のねらいなたとう し
納豆について知ろうえいようし ひとこと
栄養士より一言

なたとう は、む だいず なたとうきん くわ はっこう
納豆は、蒸した大豆に納豆菌を加えて発酵させ
たものです。はっこう げんりょう だいず
発酵することで、原料の大豆にはな
かったせいぶん つく だ どくとく かお
成分が作り出され、独特のねばりと香りが
う けっか み ま しょうか
生まれます。その結果、うま味が増し、消化され
やすくなります。

なたとう しつ てつ しょくもつ
納豆には、たんぱく質やカルシウム、鉄、食物
せんい おお ふく えいようてき すぐ
繊維が多く含まれていて、栄養的にとても優れた
しょくひん きょう なたとう いばらきけんさん こつぶ だいず
食品です。今日の納豆は、茨城県産の小粒の大豆
しょう あじ
を使用しています。味わってみましょう。

11 月 6 日(木)

こんだて
献立

まる ぎゅうにゅう たいわんふう とり にく あ はるさめいた
丸パン 牛乳 台湾風鶏肉のから揚げ 春雨炒め
サンラータン (ちゅうがくせい 中学生のみ) たいわん 台湾バナナ

こんだて
献立のねらいたいわん し
台湾について知ろうえいようし ひとこと
栄養士より一言

たいわん ちゅうごくたいりく なんせいしやう あいだ いち いばら
台湾は、中国大陸と南西諸島の間に位置し、茨
き たいわん しゅと たいぺい きより やく
城から台湾の首都「台北」までの距離は、約2165
キロメートルです。

し いばらきけんない おお しちやうそん いっしょ
ひたちなか市は茨城県内の多くの市町村と一緒に
しよく つう たいわん ぶんか こうりゆう おこな
に「食」を通じ、台湾と文化交流を行っていま
す。たいわん りやうり ちゅうか りやうり
台湾料理は中華料理がベースとなっています
なが れきし なか ちゅうごく にほん せいよう えいきやう
が、長い歴史の中で、中国、日本、西洋の影響を
う 受けながら独自の料理が作られました。

----- ここから下は中学生のみ -----

きやう ちゅうがくせい たいわん ていきやう たい
今日は、中学生には台湾バナナが提供されます。台
わん あま のうこう あじ とくちやう にほん おお
湾バナナは甘くて濃厚な味わいが特徴です。日本で多
く出回っているフィリピンバナナとの味の違いを楽し
んでください。

11 月 7 日(金)

こんだて
献立

コーンピラフ ぎゅうにゅう 牛乳 メンチカツ
ブロッコリーとチーズのサラダ

こんだて
献立のねらいブロッコリーについてし
知ろうえいようし ひとこと
栄養士より一言

ブロッコリーは、つぼみと茎の^{くき}部分を^{ぶぶん}食べる^た緑^{りよく}
黄色^{おうしょく}野菜^{やさい}です。栄養素^{えいようそ}はカロテン、ビタミンC、
食物^{しょくもつ}繊維^{せんい}、鉄^{てつ}などを豊富^{ほうふ}に含^{ふく}んでいます。ブロッ
コリーは、^{わたし}私たちの^{けんこう}健康をつくるために^{しょくせいかつ}食生活に
欠^かかせない^{じゅうよう}重要な^{やさい}野菜として、2026^{ねん}年度から、農^{のう}
林^{りん}水産^{すいさん}省^{しょう}によって「指定^し野菜^{やさい}」に追加^{ついか}されることが
が、決定^{けつてい}されました。ブロッコリーは、味^{あじ}や香^{かお}り
にくせがなく、栄養面^{えいようめん}の高^{たか}さや使^{つか}いやすさなどか
ら、給食^{きゅうしょく}でもいろいろな^{こんだて}献立に^{とうじょう}登場しています。
今日^{きょう}はサラダでブロッコリーのおいしさを^{あじ}味わい
ましょう。

11 月 10 日(月)

こんだて
献立

ごはん ぎゅうにゅう ぶたどん ぐ さつま汁 じる

こんだて
献立のねらいかつよう
だしを活用しようえいようし ひとこと
栄養士より一言

「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、乾燥させた食材を使うことです。乾燥させることで、うま味が増し余分な臭みを落とすことができます。

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ました。洋食や中華料理は、肉や魚、野菜をそのまま長時間煮込み、素材のエキスが溶け出しただしを使う食文化が発達しました。

あじ
味わっていただきますよう。

11 月 11 日(火)

こんだて
献立

ピザトースト ぎゅうにゅう 牛乳
にくだんご やさい に とうにゅう
肉団子と野菜のスープ煮 豆乳プリン

こんだて
献立のねらいて えいせい し
手の衛生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、食事の^{しょくじ}前^{まえ}に手^てをよく洗^{あら}うことが、
なぜ^{ひつよう}必要^{かんが}か考^{かんが}えたこと^{こと}はあります^あるか？手^てには見^みえ
ない^{さいきん}細菌^{さいきん}やウ^うイルス^いがた^たくさん^{さん}つ^ついて^{いて}います^{います}。汚^{よご}
れた^てま^まの手^てで食^{しょくじ}事^じを^をす^すると、細^{さいきん}菌^菌やウ^うイルス^いが
体^{からだ}の中^{なか}に入^{はい}って^てしま^まい、具^ぐ合^{あい}が悪^{わる}くなる^{なる}こと^{こと}があ
ります^あ。手^てに^{みず}水^{みず}を^をか^かけ^けて、石^せけん^{けん}液^{えき}を^をよく泡^{あわ}立^だ
て、手^てのひ^ひら^らや手^ての甲^{こう}を^をし^しっ^っか^かり洗^{あら}いま^まし^しょう^{ょう}。
爪^{つめ}や指^{ゆび}先^{さき}、指^{ゆび}の^{あい}間^だ、手^て首^{くび}も十^{じゅう}分^{ぶん}に洗^{あら}い、洗^{あら}い終^お
わ^わつ^つたら^らき^きれ^れい^いな^なハン^{はん}カ^かチ^ちや手^てふ^ふき^きで手^てを^をふ^ふき、
他^{ほか}の^のもの^{もの}は、さ^さわ^わら^らない^いよう^{よう}に^にしま^まし^しょう^{ょう}。

11 月 12 日(水)

こんだて
献立

ごはん ぎゅうにゅう ポークカレー かいそう
りんご 海藻サラダ

こんだて
献立のねらいりんごについてし
知ろうえいようし ひとこと
栄養士より一言

りんごの産地と言え、日本では青森県が有名
ですが、茨城県でも栽培されています。特に、寒
暖差の大きい大子町で多く生産され、秋にはりん
ご狩りをする観光客がたくさん訪れます。

大子町では、ふじ、紅玉、シナノゴールドな
ど、様々な種類のりんごが栽培されており、秋か
ら冬にかけて旬を迎えます。奥久慈宝紅という、
大子町オリジナル品種もあります。ぜひ、秋の味
覚のりんごを味わってください。

11 月 14 日(金)

こんだて
献立

ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ほっけの たつたあ 竜田揚げ
キャベツと こまつな 小松菜の あえ物 もの とんじる 豚汁

こんだて
献立のねらいほっけについてし
知ろうえいようし ひとこと
栄養士より一言

ほっけは、にほん 日本だとおも 主に ほっかいどう 北海道で みずあ 水揚げされ
る、5 月 がつ から 11 月 がつ が 旬の しゅん 白身魚です。せんど 鮮度が お 落ち
やすいので、ひもの 干物で た 食べることが おお 多いですが、ほっ
かいどう 北海道では、なま 生の ほっけを さしみ 刺身や すし 寿司、に つ 煮付け、フ
ライなどで た 食べることがあるそうです。

りょうしつ 良質な たんぱく 質は もちろん、しつ E P A や D
えいちえー H A といった ふほうわ 不飽和 脂肪酸、しぼうさん ビタミン A など
も ほうふ 豊富に ふく 含みます。けんこう 健康で じょうぶ 丈夫な からだ 体をつくるため
に、ほっけなどの さかな 魚に ふく 含まれる えいようそ 栄養素をとることは
たいせつ 大切です。

きょう 今日、ほっけの たつたあ 竜田揚げを おいしく いただき
ましょう。

11 月 17 日(月)

^{こんだて}
献立

しらすのペペロンチーノ ^{ぎゅうにゅう}牛乳 コロッケ
れんこんサラダ ヨーグルト

^{こんだて}
献立のねらい

しらすについて^し知ろう

^{えいようし} ^{ひとこと}
栄養士より一言

^{いばらきけん} ^{えんがん}茨城県沿岸はしらすの^{さんち}産地です。^{いばらきけん}茨城県から
^{ふくしまけん} ^{おき} ^{みずあ}福島県沖で水揚げされるしらすは「^{じょうばん}常磐もの」と
^よ呼ばれ^{たか}高く^{ひょうか}評価されています。しらすは^{がつ}4月から
^{がつ}11月にかけて^{りょう}漁が行われ、^{はる}春と^{あき}秋の^{かい}2回、^{しゅん}旬があ
ります。

しらすはカルシウムが^{おお}多く^{ふく}含まれているので、
^{せいちょうき}成長期^たのみなさんには^{しょくざい}食べてほしい^{しょくざい}食材のひとつ
です。^{きゅうしょく}給食では、^あかき揚げや^{てづく}手作りふりかけ、あ
えもの、^ま混ぜごはんなどに^{つか}使われています。^{きょう}今日
は^{いばらきけんさん}茨城県産のしらすを^{つか}使ったペペロンチーノで
す。「^{じょうばん}常磐もの」の^{あじ}おいしいしらすを^{あじ}味わって
いただきます。

11 月 18 日(火)

こんだて
献立

くろ ぎゅうにゅう あき みかく
黒パン 牛乳 秋の味覚シチュー
かぶとハムのサラダ

こんだて
献立のねらいちさんちしょう し
地産地消について知ろうえいようし ひとこと
栄養士より一言

11月は茨城県が定めた「地産地消強化月間」です。地産地消とは、その地域で生産されたものを、その地域で消費しようという取組のことで、農産物を作る人と食べる人が近いので安心であること、より新鮮な食材が手に入ること、輸送距離が短く済むので環境にやさしいこと、地域の活性化につながることなど、よい点がたくさんあります。

わたし す いばらきけん ほっかいどう かごしまけん つ
私たちの住む茨城県は、北海道・鹿児島県に次
ぐ農業県です。今日の給食はひたちなか市や茨城
けん しよくざい つか ちいき
県でとれた食材がたくさん使われています。地域の
めぐ かんしゃ
の恵みに感謝していただきましょう。

11 月 19 日(水)

こんだて
献立

いばらき めぐ ぎゅうにゅう あ
茨城の恵みごはん 牛乳 めひかりのから揚げ
からしあえ

こんだて
献立のねらい

いばらき ういーく し
「茨城をたべようWeek」について知ろう

えいようし ひとこと
栄養士より一言

こんしゅう いばらき ういーく いばらきけん
今週は「茨城をたべようWeek」です。茨城県では、
けん とくさんぶつ た みりよく し
県の特産物を食べてその魅力を知ってもらうために、
まいつき だい にちようび いばらき でー
毎月第3日曜日を「茨城をたべようDay」、そこから
はじ しゅうかん いばらき ういーく
始まる1週間で「茨城をたべようWeek」としていま
す。きゅうしょく けん ちいき しょくざい いじょう
給食でも、県や地域の食材をいつも以上にふんだ
んと取り入れています。

きょう いばらき めぐ つか ぶたにく
今日の「茨城の恵みごはん」に使われている豚肉、
さつまいも、れんこんは、いばらきけん おお せいさん
茨城県で多く生産されてい
るしょくざい しょくざい あ なかみなと
食材です。また、めひかりのから揚げは、那珂湊の
すいさん かこうがいしゃ かこう いばらき しょ
水産加工会社が加工したものです。茨城のおいしい食
くざい あじ
材を味わっていただきましょう。

11 月 20 日(木)

こんだて
献立

ごはん ぎゅうにゅう 牛乳
カリ！シャキ！いばらきガパオ はるさめ 春雨スープ

こんだて
献立のねらいおい こんだて し
いばらき美味しお献立について知ろうえいようし ひとこと
栄養士より一言

きょう 今日、いばらきけんない 茨城県内のすべてのがっこう 学校でいっせいに「美味
しお給食」というきゅうしょく 減塩メニューをていきょう 提供していま
す。「美味しお給食」とは、きゅうしょく 減塩でもおいしく食
べられるきゅうしょく 給食のことです。いばらきけん 茨城県ではしょくえん 食塩を多く
とりすぎ、せいかつしゅうかんびょう 生活習慣病にかかるひと 人がぜんこくへいきん 全国平均より
おお 多くいます。そこで、いばらきけん 茨城県では「いばらき美味
しおDay」として、げんえん 減塩のふきゅう 普及につと 努めています。
きょう 今日、れいわ 令和6ねんど 年度いばらきけん 茨城県ヘルシーメニューコン
クールゆうしゅうしょう 優秀賞のメニューのいちぶ 一部をていきょう 提供していま
す。しんせん 新鮮ないばらき 茨城のしょくざい 食材をつか 使い、にんにくやバジル
などのこうしんりょう 香辛料をき 効かせたげんえん 減塩のきゅうしょく 給食です。ガパオ
は、ごはんといっしょ 一緒に食べましょう。

11 月 21 日(金)

こんだて
献立

ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばのみそだれかけ ごまあえ
けんちん汁 じる

こんだて
献立のねらい

けんちん汁 じる について しろ

えいようし ひとこと
栄養士より一言

けんちん汁は、神奈川県鎌倉市にある「建長寺」で、肉や魚を使わない精進料理として作ったのが始まりと言われ、名前も「建長寺」がなまって「けんちん汁」になったと言われています。

茨城県では、ごぼう、大根、人参、里いもなどの根菜類が多く作られていて、昔からよく食べられている郷土料理のひとつです。今日の給食のけんちん汁にも茨城県で作られた食材がたくさん使われています。おいしくいただきます。

11 月 25 日(火)

こんだて
献立

レーズンパン ぎゅうにゅう 牛乳 ハンバーグデミグラスソース
オニオンドレッシングサラダ えーびーしー ABCスープ

こんだて
献立のねらいす
好ききらいしないで食べようえいようし ひとこと
栄養士より一言

わたしのからだ 私たちの体は、食べたものでつくられています。
食べ物はおおきく分けて、「エネルギーになる食べ物」、「体をつくる食べ物」、「体の調子を
ととのえる食べ物」の3つのグループに分かれます。
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。

きゅうしょく 給食は、この3つのグループの食品がバランスよく
われています。ふだん しょくじ 普段の食事から、好ききらいせず、
いろいろな食品を残さず食べることが大切です。

11 月 26 日(水)

こんだて
献立

ごはん のりふりかけ ぎゅうにゅう 牛乳
とりにく しお 鶏肉の塩ちゃんこ
だいず あまから あ 大豆とさつまいもの甘辛揚げ

こんだて
献立のねらい

よくかんで食べよう

えいようし ひとこと
栄養士より一言

みなさんは食事の時、よくかんで食べていますか？
よくかんで食べると、体によいことがたくさんあります。
よくかむことであごが丈夫になり、歯並びがよくなります。
また、だ液がたくさん出ること、食べ物の消化や吸収を助けてくれます。その他にも、脳が刺激され、食べ過ぎを防いだり、記憶力や集中力を高めたりすることができます。

今日は、みなさんによくかんでもらうために、かみごたえのある小魚や大豆、さつまいもなどを取り入れました。いつもよりかむことを意識して、給食を食べてみましょう。

11 月 27 日(木)

こんだて
献立

こめ 米パン ぎゅうにゅう 牛乳 いわしフライ
こまつな 小松菜サラダ カレースープ

こんだて
献立のねらい

こまつな 小松菜について知ろう

えいようし ひとこと
栄養士より一言

いばらきけん 茨城県は、こまつな 小松菜の生産量が全国第 1 位です。
きゅうしょく 給食にたびたび登場するこまつな 小松菜は、鉄やカルシウムなどが豊富にふく含まれています。これらのえいようそ栄養素は、せいちょうき成長期のみなさんにとく特に大切なものです。小松菜はまつな葉物野菜の中でも、くせがすく少ないため、おいしくた食べることができ、わしょく和食・ようしょく洋食・ちゅうか中華などどんな料理にもあ合います。ひたちなか市では生産者の協力があって、じもと地元でとれたこまつな小松菜がとど届く学校こうもあります。よくあじ味わっていただきましょう。

11 月 28 日(金)

こんだて
献立

ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 しせんふう まーぼーどうふ 四川風麻婆豆腐
はくさい ちゅうか 白菜の中華あえ

こんだて
献立のねらいはくさい し
白菜について知ろうえいようし ひとこと
栄養士より一言

いばらきけん はくさい せいさんりょう にほんいち けんせい ちく しも
茨城県は白菜の生産量が日本一です。県西地区の下
つまし じょうそう し やちよまち ちゅうしん さいばい
妻市、常総市、八千代町などを中心に栽培されています。
はくさい だいぶぶん すいぶん しー おお ふく
す。白菜の大部分は水分ですが、ビタミンC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、食物繊維もたくさん含まれているので、お
なか ちょうし ととの はたら
腹の調子を整える働きもあります。

はくさい さむ よわ は
白菜は寒さに弱いですが、葉にたくわえられたでん
ぷんをブドウ糖にへんか とう へんか は すいぶん こお
ぶんをブドウ糖に変化させて、葉の水分が凍らないよ
うにして身を守ります。はくさい さむ あま
白菜が寒さにあたると甘みが
ま い
増すと言われるのはこのためです。しゅん はくさい あじ
旬の白菜を味わっ
た
て食べましょう。