

12 月 1 日(月)

こんだて
献立

ごはん ぎゅうにゅう さばのしろごま焼き
れんこん きんぴら あつあ 厚揚げと はくさい 白菜のみそ汁

こんだて
献立のねらい

れんこんについてし 知ろう

えいようし ひとこと
栄養士より一言

あき お 秋の終わりにから ふゆ 冬にかけて しゅん むか 旬を迎えるれんこん
は、 いばら きけん せいさんりょう ぜんこくいちい ほこ ぜんこく
茨城県が生産量 全国一位を誇ります。全国の
せいさんりょう やくはんぶん し 生産量の約半分を占めており、 つちうらし
土浦市や かすみ が
うらし おみたまし なめがたし かすみ がうらしゅうへん
うらし市、小美玉市、行方市など、霞ヶ浦周辺でよく
さいばい 栽培されています。れんこんは、 きず 傷つけないよ
うに しゅうかく 収穫するために、 すいあつ まわ つち お
水圧で周りの土を落とし、
れんこんを う あ 浮かび上がらせる「みずぼ 水堀り」をしま
す。そのため、 ほうふ みず かすみ がうらしゅうへん
豊富な水がある霞ヶ浦周辺がれん
こんを さいばい 栽培に ちいき ぴったりの地域です。

いばらきけん にくしつ
茨城県のれんこんは、やわらかな肉質とほんの
りとした あま とくちょう 甘みが特徴です。今日はれんこんの きん
きんぴら あじ を味わっていただきますしょう。

12 月 2 日(火)

こんだて
献立ミルクパン ぎゅうにゅう 牛乳

ハンバーグ トマトオニオンソース クルトンサラダ

マセドアンスープ

こんだて
献立のねらいクルトンについてし知ろうえいようし ひとこと
栄養士より一言

クルトンとは、サイコロ状にカットしたパンをバターや油で炒めたり、揚げたり、オーブンで焼いたりして作られるカリカリ食感が特徴のパン製品です。フランスで生まれ、昔からスープに入れたりサラダに入れたりさまざまな料理に使われてきました。

今日はサラダに入れました。カリカリの食感を楽しんで味わいましょう。

12 月 3 日(水)

こんだて
献立

ごはん ぎゅうにゅう 牛乳
きりぼ だいこんい 切干し大根入りビビンバ わかめスープ

こんだて
献立のねらいきりぼ だいこん し
切干し大根について知ろうえいようし ひとこと
栄養士より一言

だいこん ほそぎ かんそう きりぼ
大根を細切りにし、乾燥させたものが「切干し
だいこん かんそう あま み ま
大根」です。乾燥させることで甘味が増し、パリ
パリとした歯ごたえが生まれます。さらに、生の
だいこん なか ちょうし ととの しょくもつ せんい ほね
大根よりも、お腹の調子を整える食物繊維や、骨
や歯のもとになるカルシウムが多く含まれていま
す。ほ かんそう み えいようそ
干して乾燥させることで、うま味と栄養素が
ぎゅっとのうしゆく きりぼ だいこん
ぎゅっと濃縮されます。切干し大根は、サラダや
しるもの に もの りょうり つか
汁物、煮物など、さまざまな料理に使われます。

きょう
今日は、ビビンバに切干し大根を入れました。
あじ
味わっていただきますしょう。

12 月 4 日(木)

^{こんだて}
献立

^{わふう}和風スパゲッティ ^{ぎゅうにゅう}牛乳
たらのあおさフライ チキンサラダ
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

あおさについて^し知ろう

^{えいようし} ^{ひとこと}
栄養士より一言

あおさのりは、ヒトエグサという^{かいそう}海藻のことで、「あおさ」と呼^よんでいます。^{みえけん}三重県が^{せいさんりょう}生産量^{ぜんこく}全国^い1位^{ほこ}を誇^{ちいき}り、^{とくさんぶつ}地域の特産物^{じょう}になっています。^{かんそう}乾燥^{じょう}したフレーク状^{はんぱい}で販売^{しる}されていて、みそ汁^にや^たつくだ煮^{かた}、てんぷらなど、いろいろな食べ方^{いそ}があります。^{かお}磯^{ゆた}の香^{しよくもつ}りが豊^{せんい}かで、食物繊維^{おお}や^{ふく}ビタミン^{きょう}が多く^{しよう}含まれています。

今日は、あおさを使用^{しよう}した「たらのフライ」です。あおさの^{かお}香^{かん}りを感じながら^た食べ^たましょう。

12 月 5 日(金)

こんだて
献立

ごはん ぎゅうにゅう こんさい
牛乳 根菜カレー
かんてんい
寒天入りヘルシーサラダ

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

こんさい つち なか せいちょう ね くき た やさい
根菜とは、土の中で成長する根や茎を食べる野菜の
ことを言い、じゃがいも、れんこん、にんじん、里
いも だいこん
芋、大根、ごぼう、さつまいもなどがあります。根菜
るい とうしつ むきしつ おお とくちょう
類は糖質、無機質やビタミンの多いことが特徴です。
しょくもつ せんい ほうふ なか ちょうし ととの からだ あたた こう
食物繊維が豊富で、お腹の調子を整え、体を温める効
果があります。水分が少なくかたい野菜が多いこと
や、かねつ あま ま に こ りょうり
加熱をすると甘みが増すことから、煮込み料理や
スープなどなが じかん かねつ りょうり む
長い時間加熱する料理に向いています。

きょう こんさい
今日は根菜カレーにじゃがいも、にんじん、ごぼ
う、れんこんがはい入っています。よくかんで食べましょ
う。

12 月 8 日(月)

こんだて
献立

ごはん ぎゅうにゅう ふたにく いた 炒め のっぺい汁 じる

こんだて
献立のねらいふゆやす しょくせいかつ かんが
冬休みの食生活を考えようえいようし ひとこと
栄養士より一言

もうすぐ冬休みです。冬休みはクリスマスや年越
し、お正月などの行事も多く、食生活が乱れがちにな
ります。楽しい冬休みを過ごすために、次の5つのこ
とを心がけてみましょう。

ひとつめ あさ た
① 朝ごはんをしっかりと食べる。ふたつめ た す ちゅうい
② 食べ過ぎに注意する。みつめ ふそく やさい かいそう せっきよくてき た
③ 不足しがちな野菜や海藻を積極的に食べる。よっつめ きゅうしょく いえ ぎゅうにゅう の
④ 給食がないので、家でも牛乳を飲むようにする。いつつめ かつ くふう えんぶん
⑤ おやつのとりに方を工夫して、塩分のとりにすぎに
注意する。

この5つのことに気をつけて、元気に冬休みを過
しましょう。

12 月 9 日(火)

こんだて
献立

はちみつパン ぎゅうにゅう 牛乳 チリビーンズ
ブロッコリーとコーンのサラダ

こんだて
献立のねらい

うがい・^{てあら}手洗いをしよう

えいようし ひとこと
栄養士より一言

みなさん、^{さむ}寒くて^{みず}水が^{つめ}冷たくても、^{きゅうしょく}給食の^{まえ}前の
うがい・^{てあら}手洗いはきちんとできていますか？

^て手はいろいろなものを^{さわ}触っているので、^{さいきん}細菌や
ウイルスがついているかもしれません。そのため、^{かんたん}簡単なうがい・^{てあら}手洗いだと、^{からだ}体の中に入っ
てしまうことがあります。はしやスプーンなどを
^{つか}使っているから大丈夫ということはありません。
パンなどを^た食べる^{とき}時、^{ちよくせつ}直接^て手で^た食べることがあり
ます。さらに、^{いま}今の^{じき}時季はインフルエンザやノロ
ウイルスの^{かんせん}感染が^{しんぱい}心配されます。ていねいなうが
い・^{てあら}手洗いを^{こころ}心がけましょう。

12 月 10 日(水)

こんだて
献立

ごもく ぎゅうにゅう たつた あ
五目ごはん 牛乳 あじのカレー竜田揚げ
ごまあえ

こんだて
献立のねらい

げんえん くふう しょくじ あじ
減塩の工夫をした食事を味わおう

えいようし ひとこと
栄養士より一言

いばらきけんみん えんぶん おお
茨城県民は、塩分を多くとりすぎています。そ
こで、まいつき はつか げんえん ひ おい
「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。ひた
ちなか市の学校給食でも、減塩でおいしい給食を
ていきょう とく つき ど おい
提供しています。特に、月に1度「いばらき美味
しお献立」として、汁にだしを効かせたり、香辛
りょう き えんぶん へ くふう
料を効かせたりして、塩分を減らす工夫をしてい
ます。かてい うすあじ な しょくせいかつ ところ
家庭でも薄味に慣れた食生活を心がけて、
げんき す
元気に過ごしましょう。

12 月 11 日(木)

こんだて
献立アップルシナモントースト ぎゅうにゅう 牛乳
ふゆやさい 冬野菜のポトフ ヨーグルトこんだて
献立のねらいし
シナモンについて知ろうえいようし ひとこと
栄養士より一言

シナモンは、ほのかに甘味を感じさせる独特の^{かお}香りと、^た食^{のこ}べるとわずかに残る^{からみ}辛味が特徴のスパイスです。シナモンの^{げんりょう}原料はインドやインドネシア、^{ちゅうごく なんぶ}中国南部などにあるクスノキという^{かお}香りのよい木の^き幹や^{みき えだ}枝の皮を取り、^{かわ と}乾燥させたものです。シナモンは漢方薬にも使われていて「^{けいひ}桂皮」と呼ばれています。^ち血の^{なが}流れをよくしたり、^{いちよう はたら}胃腸の働きを^{たす}助けたりしてくれます。料理にも^り使われていて、アップルパイやクッキーなどの^{かし}お菓子やパン、^{こうちゃ}紅茶やコーヒーなどの^の飲み物の^{もの}香りづけ、^{かお}肉料理やカレー、ソースなどの^{ちようみりよう}調味料にも使われています。今日はアップルシナモントーストにシナモンを^{つか}使っています。

12 月 12 日(金)

こんだて
献立

ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ししゃもフライ わさびあえ
やまがた いもに 山形芋煮

こんだて
献立のねらい

いもに た 芋煮を食べよう

えいようし ひとこと
栄養士より一言

まいにち た きゅうしょく きょうどりょうり でんとうてき しょくぶん
毎日食べる給食にも、郷土料理や伝統的な食文
か う つ こんだて と い
化を受け継いだ献立が取り入れられていることを
し
知っていますか？今日はきょう やまがたけん きょうどりょうり
山形県の郷土料理である
「芋煮」をこんだて と い
「芋煮」を献立に取り入れました。

やまがたけん あき かぞく きんじょ ひと どうし かわ
山形県では秋になると家族や近所の人同士が河
ら あつ おお なべ いもに つく た
原などに集まり、大きな鍋で芋煮を作って食べる
いもにかい おこな いもに ちい
「芋煮会」が行われるそうです。この芋煮は、地
き
域によってあじつ ぐざい こと
味付けや具材が異なります。

きょう あじ いもに
今日はしょうゆ味の芋煮です。おいしくいただき
きましょう。

12 月 15 日(月)

こんだて
献立

ごはん 牛乳^{ぎゅうにゅう} はるまき
もやしサラダ キムチスープ

こんだて
献立のねらいよくかんで^た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^{しょくじ}の時^{とき}、よくかんで^た食べていますか？
よくかんで^た食べるとよいことがたくさんあります。
しっかりかむことで、あごがじょうぶになり、^{はなら}歯並び
がよくなります。そして、口^{くち}の中^{なか}の食^たべ物^{もの}を細^{こま}かく
し、だ液^{えき}と混^まぜ合^あわせることで消化^{しょうか}吸^き収^{ゆうしゅう}をよくした
り、むし歯^ばを予^よ防^{ぼう}したりします。その他^{ほか}にも、脳^{のう}が刺^し
激^{げき}され、食^たべすぎを^ふせ防^ふいだり、記^き憶^{おく}力^{りょく}を高^{たか}めたりする
効^{こう}果^かがあります。

やわらかい食^たべ物^{もの}ばかりでなく、かみごたえのある
食^たべ物^{もの}も食^たべるようにしましょう。そして左^さ右^{ゆう}両^{りょう}方^{ほう}の
奥^{おく}歯^ばでしっかりとかみましょう。

12 月 16 日(火)

こんだて
献立

くろ ぎゅうにゅう はなやさい
黒パン 牛乳 花野菜のシチュー
ガーリックドレッシングサラダ みかん

こんだて
献立のねらい

やさい くだもの た げんえん こころ
野菜や果物を食べて減塩を心がけよう

えいようし ひとこと
栄養士より一言

みなさんは、普段の食事の中で塩分をとりすぎていませんか？塩分は体にとって必要なものですが、とりすぎると高血圧などの病気につながることもあります。

そこで大事なものが、「カリウム」という栄養素です。カリウムには、体の中の余分な塩分を外に出してくれる働きがあります。カリウムは、野菜や果物、いも類、豆類などに多く含まれているので、それらをしっかりと食べることで、自然と減塩につながります。

バランスよく食べて、健康な食生活を心がけましょう。

12 月 17 日(水)

^{こんだて}
献立ごはん ^{ぎゅうにゅう}牛乳 ^{だいこん}マーボー大根 バンサンスー^{こんだて}
献立のねらい^{さむ}寒さに^ま負けない^{からだ}体をつくろう^{えいようし} ^{ひとこと}
栄養士より一言

^{きおん}気温が^{ひく}低く、^{くうき}空気が^{かんそう}乾燥する^{ふゆ}冬はウイルスや^{きん}菌
が^{かつどうてき}活動的になり、かぜやインフルエンザにかかり
やすくなります。ウイルスや^{きん}菌を^{からだ}体の中に入^{なか}れな
いためには、^{てあら}手洗い、うがいをすることが^{たいせつ}大切です。
す。

また、^{からだ}じょうぶな体をつくるために、^{にく}肉や^{さかな}魚な
どに^{ふく}含まれる「たんぱく^{しつ}質」、^{やさい}野菜や^{るい}いも^{ふく}類に含
まれる「^{せっきよくてき}ビタミン」を積極的にとるようにしま
しょう。

12 月 18 日(木)

こんだて
献立

ベーコンのトマトスパゲッティ ぎゅうにゅう 牛乳
みずな 水菜とツナのサラダ シュガーさつまいも

こんだて
献立のねらい

みずな 水菜についてし 知ろう

えいようし ひとこと
栄養士より一言

みずな 水菜はきょうとふ 京都府でとれるブランドやさい 野菜である「きょうやさ 京野菜」として有名ですが、じつ じつ いばらきけん 千葉県にほんいち 日本一のせいさんりょう 生産量です。

いばらきけん 千葉県ではほこたし 鉾田市なめかたし 行方市などのろっこうちく 鹿行地区をちゅうしん 中心とした、みず 水にめぐ めぐ おんだん 温暖なかんきょう 環境でさいばい 栽培しています。

みずな 水菜はくせがなく、しらもの 汁物、なべもの 鍋物などにつか 使われています。しゃきしゃきとしたま 真っしろ 白なくき 茎とあざ 鮮やかなみどりいろ 緑色のは 葉がうつく 美しいやさい 野菜です。

ビタミンC、カルシウム、てつ 鉄、しょくもつせんい 食物繊維がほうふ 豊富です。きょう 今日はみずな 水菜をい 入れました。よくかんでた 食べましょう。

12 月 19 日(金)

こんだて
献立

ごはん ぎゅうにゅう いわしのしょうが煮
そくせきづ 即席漬け ほうとう

こんだて
献立のねらいとうじ
冬至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 とうじ がつ にち げつようび とうじ ねん
今年の冬至は12月22日月曜日です。冬至は1年
のなかでもっとも昼がひる みじか 夜の よる なが ひ に
本では冬至に「ん」がつく た もの た うん
食べ物を食べると運が
つくと言われてきました。かぼちゃは なんきん
「南瓜」とも呼ばれ、えいよう ほうふ やさい へ さむ きせつ の
栄養が豊富で野菜が減る寒い季節を乗
り越えるために た 食べるようになりました。また、
かお つよ ふろ はい
香りの強いゆずのお風呂に入ること、かぜのよ
防になります。きょう はい
今日はかぼちゃが入ったほうとう
です。 た もの えいよう げんき す
食べ物から栄養をとり、元気に過ごしま
しょう。

12 月 22 日(月)

こんだて
献立

チキンライス 牛乳 オムレツ
小松菜とチーズのサラダ
クリスマスデザート

こんだて
献立のねらい

クリスマスをたのしまおう

えいようし ひとこと
栄養士より一言

もうすぐクリスマスですね。

それぞれの国では、ローストチキンを用意したり、シュトーレンという焼き菓子を毎日少しずつ食べたり、「クリスマスの薪」という意味のブッシュドノエルというケーキでクリスマスをお祝いしたりします。

今日の給食は、洋食をメインにクリスマスデザートをつけました。

みなさんのおうちでは、どんなクリスマスを過ごしますか？ぜひ、話題にして、クリスマスの雰囲気を楽しんでください。

12 月 23 日(火)

こんだて
献立

レーズンパン 牛乳 チキンナゲット
ペネバジルソース 豆とポテトのスープ

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

今日の給食は豆が入ったスープです。早速ですがクイズです。今日の給食のスープに使われている豆は何という豆でしょうか。3つの中から1つ選んでください。①大豆 ②白いんげん豆 ③ひよこ豆 ⇒ 答えは「②白いんげん豆」です。みなさんは豆が好きですか？豆は食物繊維、鉄、カリウム、カルシウム、ビタミンB₁、たんぱく質、炭水化物など非常に多くの栄養素が含まれています。これらの栄養素が、体をつくる、体の調子を整える、エネルギーになるなど、体の中でさまざまな働きをしてくれます。苦手な人もぜひ食べてみましょう。