

12月 1日(月)

こんだて
献立

ごはん 牛乳 さばの白ごま焼き
れんこんきんぴら 厚揚げと白菜のみそ汁

こんだて
献立のねらい

れんこんについて知ろう

えいようし ひとこと
栄養士より一言

秋の終わりから冬にかけて旬を迎えるれんこんは、茨城県が生産量全国一位を誇ります。全国の生産量の約半分を占めており、土浦市やかすみがうら市、小美玉市、行方市など、霞ヶ浦周辺でよく栽培されています。れんこんは、傷つけないように収穫するために、水圧で周りの土を落とし、れんこんを浮かび上がらせる「水堀り」をします。そのため、豊富な水がある霞ヶ浦周辺がれんこんを栽培にぴったりの地域です。

茨城県のれんこんは、やわらかな肉質とほんのりとした甘みが特徴です。今日はれんこんのきんぴらを味わっていただきましょう。

12月 2日(火)

こんだて
献立

ミルクパン 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^{あぶら}や油^{いた}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^あ食感^{しょっかん}が特徴^{とくちよう}のパン製品^{せいひん}です。フランスで生まれ、昔^{むかし}からスープに入れたりサラダに入れたりとさまざまな料理^{りょうり}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^{しょっかん}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 牛乳
きりぼ 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 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 なま
大根」です。乾燥させることで甘味が増し、パリ
は う なま
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纖維や、骨
は は おお ふく
や歯のもとと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
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 きりぼ だいこん い
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、ヒトエグサという海藻のこと
で、「あおさ」と呼んでいます。三重県が生産量
全国1位を誇り、地域の特産物になっています。
乾燥したフレーク状で販売されていて、みそ汁や
つくだ煮、てんぷらなど、いろいろな食べ方があ
ります。磯の香りが豊かで、食物纖維やビタミン
が多く含まれています。

今日は、あおさを使用した「たらのフライ」で
す。あおさの香りを感じながら食べましょう。

12月 5日(金)

こんだて
献立

ごはん 牛乳 根菜カレー
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
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 との からだ あたた こう
食物纖維が豊富で、お腹の調子を整え、体を温める効
か すいぶん すく やさい おお
果があります。水分が少なくかたい野菜が多いこと
や、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 牛乳 豚肉のスタミナ炒め のっぺいじる

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。

① 朝ごはんをしっかり食べる。

② 食べ過ぎに注意する。

③ 不足しがちな野菜や海藻を積極的に食べる。

④ 給食がないので、家でも牛乳を飲むようにする。

⑤ おやつのとり方を工夫して、塩分のとりすぎに注意する。

この5つのことに気をつけて、元気に冬休みを過ごしましょう。

12月 9日(火)

こんだて
献立

はちみつパン 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・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、寒くて水が冷たくても、給食の前のうがい・手洗いはきちんとできていますか？ 手はいろいろなものを触っているので、細菌やウイルスがついているかもしれません。そのため、簡単なうがい・手洗いだと、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。パンなどを食べる時、直接手で食べることがあります。さらに、今の時季はインフルエンザやノロウィルスの感染が心配されます。ていねいなうがい・手洗いを心がけましょう。

12月 10日(水)

こんだて
献立

ごもく 五目ごはん ぎゅうにゅう 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 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 茨城県民は、塩分を多くとりすぎています。そこで、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提供しています。特に、月に1度「いばらき美味しいお献立」として、汁にだしを効かせたり、香辛料を効かせたりして、塩分を減らす工夫をしています。家庭でも薄味に慣れた食生活を心がけて、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 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

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香りと、食べるとわずかに残る辛味が特徴のスパイスです。シナモンの原料はインドやインドネシア、中国南部などにあるクスノキという香りのよい木の幹や枝の皮を取り、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「桂皮」と呼ばれています。血の流れをよくしたり、胃腸の働きを助けたりしてくれます。料理にも使われていて、アップルパイやクッキーなどのお菓子やパン、紅茶やコーヒーなどの飲み物の香りづけ、肉料理やカレー、ソースなどの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使っています。

12月 12日(金)

こんだて
献立

ごはん 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
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？今日は山形県の郷土料理である
「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
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 つく た
「芋煮会」が行われるそうです。この芋煮は、地
域によって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
きましょう。

12月 15日(月)

こんだて
献立

ごはん 牛乳 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、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、むし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、記憶力を高めたりする
効果があります。

やわらかい食べ物ばかりでなく、かみごたえのある
食べ物も食べるようにないましょう。そして左右両方の
奥歯でしっかりかみましょう。

12月 16日(火)

こんだて
献立

くろ 黒パン ぎゅうにゅう 牛乳 はなやさい 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**栄養士より一言**

みなさん、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 牛乳 マーボー大根 バンサンスー

こんだて
献立のねらいさむ ま からだ
寒さに負けない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 ひく くうき かんそう ふゆ きん
気温が低く、空気が乾燥する冬はウイルスや菌
かつどうてき が活動的になります。ウイルスや菌を体の中に入れな
いためには、手洗い、うがいをすることが大切で
す。

また、じょうぶな体をつくるために、肉や魚な
どに含まれる「たんぱく質」、野菜やいも類に含
まれる「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 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 水菜について知ろう

えいようし ひとこと
栄養士より一言

みずな きょうとふ やさい きょうやさ
 水菜は京都府でとれるブランド野菜である「京野
 菜」として有名ですが、実は茨城県が日本一の生産量
 です。

いばらきけん ほこたし なめかたし ろっこうちく ちゅうしん
 茨城県では鉾田市や行方市などの鹿行地区を中心と
 した、水に恵まれた温暖な環境で栽培しています。

みずな しるもの なべもの つか
 水菜はくせがなく、サラダ、汁物、鍋物などに使わ
 れています。シャキシャキとした真っ白な茎と鮮やか
 な緑色の葉が美しい野菜です。

みどりいろ は うつく やさい
 ビタミンC、カルシウム、鉄、食物纖維が豊富で
 す。今日はサラダに水菜を入れました。よくかんで食
 べましょう。

12月 19日(金)

こんだて
献立

ごはん 牛乳 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

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短く、夜が長い日です。日
ほん とうじ た もの た うん
本では冬至に「ん」がつく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「南瓜」と
よ えいよう ほうふ やさい へ さむ きせつ の
も呼ばれ、栄養が豊富で野菜が減る寒い季節を乗
りこ た
り越えるために食べるようになりました。また、
かお つよ ふろ はい よ
香りの強いゆずのお風呂に入ることで、かぜの予
ぼう きょう はい
防になります。今日はかぼちゃが入ったほうとう
た もの えいよう げんき す
です。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

クリスマスを楽しもう

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づつ食べたり、「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付けました。

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
 ペンネバジルソース 豆とポテトのスープ

こんだて
献立のねらい

まめ 豆について知ろう

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。