

1月 7日(水)

こんだて
献立

ごはん 牛乳 めばるの竜田揚げ
 ひじきのいため煮 高野豆腐のみそ汁

こんだて
献立のねらい

こうやどうふ
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

こうやどうふ とうふ じゅくせい かい
 高野豆腐は、豆腐をこおらせてから、熟成、解
 とう、だつ水、かんそうさせる独特の製法で作ら
 れている日本の伝統食品です。とくに、たんぱく
 質、カルシウム、鉄、食物繊維がたくさん含まれ
 ており、これらはみなさんの成長にも欠かせない
 栄養素です。高野豆腐は、「こおり豆腐」「しみ
 豆腐」とも呼ばれます。高野という名前は、和歌
 山県にある高野山で、冬のきびしい寒さによっ
 て、ぐう然豆腐がこおり、それが新たな食感とお
 いしさを生み出したことが由来です。栄養満点の
 伝統食品を味わいましょう。

1月 8日(木)

こんだて
献立

コッペパン チョコクリーム 牛乳
 はくさい
 白菜のクリームシチュー
 ガーリックドレッシングサラダ

こんだて
献立のねらい

ぎゅうにゅう の
牛乳を飲もう

栄養士より一言

さむ きゅうにゅう のこ ひと ふ ぎゅう
 寒くなると、牛乳を残す人が増えてきます。牛
 にゅう せいちょうき か
 乳には、成長期のみなさんに欠かすことができな
 い、カルシウムがたくさん含まれています。カル
 シウムは骨や歯を作ったり、筋肉を動かしたりす
 るために大切な働きをしています。カルシウムが
 からだ た じぶん ほね と ふそく
 体から足りなくなると、自分の骨を溶かして不足
 する分を補うので、骨が弱くなってしまいま
 す。

ぎゅうにゅう まいにち の ぶそく
 牛乳を毎日飲んで、カルシウム不足にならない
 ようにしましょう。冷たい牛乳で体が冷えてしま
 うのを防ぐには、一気に飲まずに少しづつ飲むと
 よいですよ。

1月 9日(金)

こんだて
献立

ごはん 牛乳 肉豆腐 からしあえ
手作りふりかけ

こんだて
献立のねらい

手作りの給食について知ろう

えいようし ひとこと
栄養士より一言

今日のふりかけは給食室で手作りしたもので
す。釜でちりめんじゃこ・かつおぶし・白いりご
まを炒って、砂糖・しょうゆ・酒で味付けしまし
た。ちりめんじゃこ・かつおぶし・白いりごまは
カルシウムが豊富なので食べると骨をじょうぶに
することができます。そして、手作りすることで
味付けが調整でき、できたてを食べることができます。
よりおいしく感じられるなどのよさがあ
ります。今日は手作りふりかけをごはんにかけて
味わいましょう。

1月 13日(火)

こんだて
献立

ミルクパン ぎゅうにゅう 白身魚フライ

レモンドレッシングサラダ たまごスープ

こんだて
献立のねらい

たまご 卵について 知ろう

えいようし ひとこと
栄養士より一言

たまご 卵には、みなさんが成長するために必要な栄養素がたくさん含まれています。たんぱく質の他に、カルシウムや鉄、脂質やビタミンA、ビタミンB群など、ほとんどの栄養素が含まれているので、「完全栄養食品」と呼ばれています。

えいようか たか たまご 栄養価が高い卵ですが、ビタミンCや食物纖維など不足している栄養素もあるので、卵と一緒に野菜やじゃがいも、果物を食べると、栄養のバランスが整います。

きょう たまご つか 今日はスープに卵を使っています。野菜もしっかり食べて、栄養素を補いましょう。

1月 14日(水)

こんだて
献立

ごはん 牛乳 納豆 じゃがいものそぼろ煮
ごま昆布あえ

こんだて
献立のねらい

こんぶ し
昆布について知ろう

えいようし ひとこと
栄養士より一言

こんぶ うみ そだ かいそう なかま ふか
昆布は、海で育つ海藻の仲間です。深さ5~7
メートルの海中で光合成を行って成長します。大
きさは、長さが2メートルくらいのものから、大
きいものでは10メートル以上にもなります。

こんぶ しょくもつ せんい むきしつ おお ふく ちよう ちよう
昆布は、食物繊維や無機質を多く含み、腸の調
子を整えたり、体の免疫力を高めたりする効果が
あります。

にほん わしょく きほん ざいりょう
日本では、和食の基本となる「だし」の材料と
して、昔からよく食べられてきました。今日は、
しおあじ こんぶ もの しょう きょう
塩味のついた昆布をあえ物に使用しています。

1月 15日(木)

こんだて
献立

ミートソーススパゲッティ 牛乳 コロッケ
 キャベツとハムのサラダ ロールパン (中のみ)

こんだて
献立のねらいきゅうしょくしつ えいせいかんり
給食室の衛生管理について知ろうえいようし ひとこと
栄養士より一言

みなさんがあなたが学校に入学してから、一度も入ったことがない
 場所があります。どこか分かりますか？答えは「給食室」です。なぜなら、給食の知識をもっている調理員さんや栄養士の先生しか入ることができないからです。みなさんが給食を安心して食べられるよう、給食室には厳しいルールがたくさんあります。生の肉には細菌がたくさん付いているため専用の入れ物に入れ、手袋・エプロンを身に着けて扱います。野菜は土や虫が付いているため、大きな水槽で3回洗います。食材にしっかり火が通ったか、温度を測り、確認します。食中毒や事故を防ぐため、食材が通る道を図と線で表した「作業動線図」というものを基に給食を作っています。このように、厳しい決まりの中で作られている給食を、毎日残さず食べててくれると嬉しいです。

1月 16日(金)

こんだて
献立

チキンピラフ 牛乳 トマトオムレツ
マカロニサラダ

こんだて
献立のねらい

ピラフについて知ろう

えいようし ひとこと
栄養士より一言

フランス発祥のピラフは、生の米をバターで半透明になるまで炒め、にんじんやたまねぎなどの具材を加えてさらに炒め、スープを加えて炊いた料理です。バターの香りやスープのうま味を吸った、「洋風の炊き込みごはん」と言えます。本場フランスでは、日本で食べている米よりも粘り気の少ない米が使われるので、日本の炊き込みごはんよりもパラっとした仕上がりになることが特徴です。

今日の給食は、鶏肉やワインナー、たまねぎなどのうま味と、仕上げに加えられたバターの香りがおいしい、給食版のチキンピラフです。

1月 19日(月)

こんだて
献立

ごはん 牛乳 さんまの生姜煮 たくあんあえ
とんじる
豚汁

こんだて
献立のねらい

わしょく し
和食について知ろう

栄養士より一言

わしょく しゅしょく ひとこと
和食は、主食のごはんに汁物と主菜・副菜2品
のおかず3品を組み合わせた「一汁三菜」という
形で、栄養バランスがよいことが特徴です。2013
年にユネスコ無形文化遺産に登録され、世界でも
注目されています。また、さまざまな食材が使わ
れていて季節感も楽しむことができ、一年を通して
色々な行事食を味わうことができます。日本の
食文化を守るためにも和食を食べましょう。

1月 20日(火)

こんだて
献立

はちみつパン 牛乳 ポークビーンズ
こんにゃくサラダ ぽんかん

こんだて
献立のねらい

ぽんかんについて知ろう

えいようし ひとこと
栄養士より一言

ぽんかんは、みかんの仲間の柑橘類で、1月が一番おいしい時期です。香りがよく、みかんよりも甘みが強いことが特徴です。主に鹿児島県・愛媛県・高知県などで栽培されています。

ぽんかんには、ビタミンCがたっぷり含まれています。ビタミンCは、肌を健康に保ったり、かぜを予防したりする働きがあります。寒い時期にぴったりの果物ですね。

皮をむく時の香りも楽しみながら、季節の恵みを味わいましょう。

1月 21日(水)

こんだて
献立

ごはん 牛乳 さばのみそだれかけ
 にらともやしのあえ物 けんちん汁

こんだて
献立のねらい

さばについて知ろう

栄養士より一言

さばは、まさば・ごまさば・大西洋さばの3種類に大きく分けられます。日本でとれるさばは、まさばとごまさばの2種類です。

さばは日本各地で水揚げされますが、茨城県と長崎県は日本有数の漁獲量を誇ります。秋に北の海で丸々と太り、冬にかけて南下してきた常磐もののまさばは、脂がのりおいしいと評判です。

さばには血液の流れをよくする脂や骨を強くする栄養素を豊富に含みます。ほかにも体によい栄養素がたくさんあるので、残さず食べるようにしましょう。

1月 22日(木)

こんだて
献立

ジェノベーゼスパゲッティ 牛乳
小松菜とチーズのサラダ ドーナツ

こんだて
献立のねらい

ジェノベーゼについて知ろう

えいようし ひとこと
栄養士より一言

きょう きゅうしょく 今日は給食のジェノベーゼスパゲッティは、イタリアの都市ジェノヴァが発祥で、「ジェノヴァのスパゲッティ」という意味です。緑色のソースにはバジルの葉、にんにく、油などが入っています。イタリアでは、バジルを「バジリコ」と呼び、トマトやチーズと合わせて、パスタやピザなどの料理によく使います。バジルはハーブの仲間で、殺菌、抗菌の作用があります。また香りには、リラックス効果や食欲増進の働きもあります。今日はバジルの香りを楽しみながら、おいしくいただきましょう。

1月 23日(金)

こんだて
献立

ごはん 牛乳 棒ぎょうざ
はるさめ はくさい あつあ ちゅうかに
春雨サラダ 白菜と厚揚げの中華煮

こんだて
献立のねらい

さんみ かつよう
酸味を活用しよう

えいようし ひとこと
栄養士より一言

みなさん、給食のサラダは好きですか？サラダのドレッシングには、酢やレモン汁などの酸味が含まれています。酸味とは、すっぱい味のことです。

酸味が加わると、食塩の量が少なくともおいしく感じることができます。減塩につながります。かくし味程度でも効果があるので、試してみてくださいね。

今日は、春雨サラダの味付けに酢が使われています。おいしく、健康的な味付けを心がけましょう。

1月 26日(月)

こんだて
献立

ごはん やきのり ぎゅうにゅう 牛乳 さけ 鮭の塩焼き そくせきづ 即席漬け
すいとん汁 じる

こんだて
献立のねらいがっこうきゅうしょくしゅうかん
学校給食週間について知ろうえいようし ひとこと
栄養士より一言

1月24日から30日までは「全国学校給食週間」です。学校
給食は、明治22年に山形県鶴岡市で、お弁当を持ってこられ
ない子どもたちに、おむすびと焼き魚、つけるものといった簡
単な昼食を提供したことが始まりとされています。今週は全
国学校給食週間にちなみ、給食のすばらしさをたくさん伝え
ていけるような献立を届けていきます。今日は学校給食が始
まった当時の献立を再現しました。すいとんは、小麦粉に水
を加え、やわらかくこねた団子のことで、戦争で食べものが
少ないときに、お米の代わりによく食べられていました。今
日の給食では、肉やたくさんの中野菜を入れて作りましたが、
そのころは具がほとんど入っていない団子だけの汁ものでした。当時のことを考えながら、現代では栄養たっぷりで温かい食事ができることに感謝をしていただきましょう。

1月 27日(火)

こんだて
献立

きなこ揚げパン 牛乳 ツナサラダ
 ワンタンスープ ヨーグルト

こんだて
献立のねらい

せいかつ ととの
生活リズムを整えよう

えいようし ひとこと
栄養士より一言

せいかつ ととの たいない たいないどけい
生活リズムを整えるには、体内にある「体内時計」
 を整える事が大切です。具体的には

- ① 1日3食バランスの良い食事をする。
- ② 適度な運動をする。
- ③ 決まった時間に寝起きをする、などです。

ふきそく せいかつ つづ たいないどけい みだ からだ こころ ふちょう
不規則な生活が続くと体内時計が乱れ、体や心の不調につながります。

しょくじ たの ふろ はい
食事を楽しんでいますか？ゆっくりお風呂に入っていますか？寝る前にスマートフォンやゲーム機などのデジタル機器を見ていませんか？

まずできることから少しずつ始めて、習慣にしていきましょう。

1月 28日(水)

こんだて
献立

ぎゅう ぎゅうにゅう からあ
牛ごぼうごはん 牛乳 ししゃもの唐揚げ
ごしき

五色あえ

こんだて
献立のねらい

えいよう しょくじ し
栄養バランスのとれた食事について知ろう

えいようし ひとこと
栄養士より一言

きゅうしょく こんだて せいちょうき けんこう はったつ かんが つく
給食の献立は、成長期のみなさんの健康や発達を考えて作
られています。主食・主菜・副菜を組み合わせた、栄養バラ
ンスが整った食事になっています。家庭での食事で不足しが
ちな鉄や食物繊維、成長期に必要なカルシウムは、給食で
しっかり補えるように配慮し、反対に、多くの人が摂り過ぎ
ている食塩は、使用量を抑えています。給食1食あたりの食
塩相当量の基準は、小学生で2グラム未満、中学生で2.5グ
ラム未満です。市販のインスタントのみそ汁の食塩量は、1
杯で2グラム程度ですが、給食のみそ汁は1グラム程度で
す。だしのうま味や香辛料、酸味などを活用し、薄味でもお
いしく食べられるように工夫しています。
きゅうしょく けんこうてき しょくじ てほん ふだん しょくじ えいよう
給食は健康的な食事のお手本です。普段の食事も栄養バラ
ンスや薄味を意識してとりましょう。

1月 29日(木)

こんだて
献立

くろ 黒パン ぎゅうにゅう 牛乳 ハンバーグハニーマスター ドソース

ペニソテー

さつまいもと小松菜のミネストローネ

こんだて
献立のねらい

ちいき 地域 のうさんぶつ 農産物 について 知ろう

えいようし 栄養士 より一言 ひとこと

今日は、ひたちなか市やその周辺でたくさん生産されている、「さつまいも」と「小松菜」について紹介します。

給食に使われているさつまいもは、主に「シルクスイート」という品種です。しっとりとした絹のような食感のさつまいもで、秋から冬にかけて食べごろを迎えます。機械で掘り起こされたさつまいもは、専用の洗浄機で丁寧に洗われ、サイズごとに箱詰めされて市場や学校へ出荷されます。

また、小松菜は、那珂市の農家さんが給食用に栽培したものを使用しています。大きくて頑丈なビニールハウスの中で育てられ、一年を通して収穫することができます。

今日は、ミネストローネにさつまいもと小松菜を使用しました。どの農産物も、みなさんがおいしく食べられるように、丁寧に育てられたものです。地元の農家さんが愛情をこめて育ててくれた食材を、味わっていただきましょう。

1月 30日(金)

こんだて
献立

ごはん 牛乳 むかしのカレー 海藻サラダ
きゅうしょくしゅうかん
給食週間ゼリー

こんだて
献立のねらい

きゅうしょくしつ かつやく きかい
給食室で活躍する機械について知ろう

えいようし ひとこと
栄養士より一言

きゅうしょくしつ あんぜん こうりつてき つく
給食室では、みんなの給食を安全で効率的に作るため
の、大型の専用機械が多くあります。今日の献立のように、
じゃがいもをたくさん使う日は、手で皮をむいていると給食
に間に合わないため、自動で皮をむいてくれる「球根皮むき
機」と呼ばれる機械を使っています。洗濯機のようなドラム
の中にじゃがいもを入れ、ゴロゴロ回転させて皮をむきま
す。内側がザラザラのやすりになっているため、そこで皮を
けずり取ります。50個のじゃがいもが3分でむき終わり、出
口を開けるとつるつるになったじゃがいもがどさっと飛び出
てきます。

きゅうしょく まいにち おお ちょうりきき かつよう こう
給食は毎日、こうした大きな調理機器を活用しながら、効
率的においしく作られています。味わっていただきましょ
う。