

1 月 7 日(水)

こんだて
献立

ごはん ぎゅうにゅう めばるの竜田揚げ
ひじきのいため煮 こうやどうふのみそ汁

こんだて
献立のねらいこうやどうふ し
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、だっすい 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
しつ 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せいちょう 成長にも欠かせない
えいようそ 栄養素です。こうやどうふ どうふ
豆腐」とも呼ばれます。こうや なまえ わか
山県にある高野山で、ふゆ 冬のきびしい寒さによっ
て、ぜんとうふ 豆腐がこおり、それがあら 新たなしょっかん 食感とお
いしさをう だ 生み出したことがゆらい 由来です。えいようまんてん
でんとうしょくひん 伝統食品をあじ 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^{ぎゅうにゅう}
白菜^{はくさい}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

えいようし ひとこと
栄養士より一言

寒^{さむ}くなると、牛乳^{ぎゅうにゅう}を残^{のこ}す人^{ひと}が増^ふえてきます。牛乳^{ぎゅうにゅう}には、成長期^{せいちょうき}のみなさんに欠^かかすことができない、カルシウムがたくさん含^{ふく}まれています。カルシウムは骨^{ほね}や歯^はを作^{つく}ったり、筋肉^{きんにく}を動^{うご}かしたりするために大切^{たいせつ}な働^{はたら}きをしています。カルシウムが体^{からだ}から足^たりなくなると、自分^{じぶん}の骨^{ほね}を溶^とかして不足^{ふそく}している分^{ぶん}を補^{おぎな}うので、骨^{ほね}が弱^{よわ}くなってしまいます。

牛乳^{ぎゅうにゅう}を毎日^{まいにち}飲^のんで、カルシウム不足^{ふそく}にならないようにしましょう。冷たい牛乳^{ぎゅうにゅう}で体^{からだ}が冷^ひえてしまふのを防^{ふせ}ぐには、一気^{いっき}に飲^のまずに少^{すこ}しずつ飲^のむとよいですよ。

1 月 9 日(金)

こんだて
献立

ごはん ぎゅうにゅう にくどうふ からしあえ
てづく
手作りふりかけ

こんだて
献立のねらいてづく きゅうしょく し
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

きょう 今日のふりかけはきゅうしょくしつ 給食室でてづく 手作りしたもので
す。かま 釜でちりめんじゃこ・かつおぶし・しろ 白いりご
まをい 炒って、さとう 砂糖・しょうゆ・さけ 酒であじつ 味付けしまし
た。ちりめんじゃこ・かつおぶし・しろ 白いりごまは
カルシウムがほうふ 豊富なのでた 食べるとほね 骨をじょうぶに
することができます。そして、てづく 手作りすることで
あじつ 味付けがちょうせい 調整でき、できたてをた 食べることができるので、よりおいしくかん 感じられるなどのよさがあり
ます。きょう 今日てづく 手作りのふりかけをごはんにかけて
あじ 味わいましょう。

1 月 13 日(火)

こんだて
献立

ミルクパン きゅうにゅう しろみざかな
牛乳 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 し
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 せいちょう ひつよう えいようそ
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
んどのえいようそ ふく かんぜん えいようしょくひん
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 しー しょくもつせんい
栄養価が高い卵ですが、ビタミンCや食物繊維など
ふそく えいようそ たまご いっしょ やさい
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、えいよう ととの
栄養のバランスが整い
ます。

きょう たまご つか やさい
今日はスープに卵を使っています。野菜もしっかり
た えいようそ おぎな
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 ぎゅうにゅう なっとう じゃがいものそぼろ煮
ごま ^{こんぶ} 昆布 あえ

^{こんだて}
献立のねらい

^{こんぶ} 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} 昆布は、^{うみ} 海で育つ ^{そだ} 海藻の仲間です。^{ふか} 深さ 5 ～ 7
メートルの ^{かいちゅう} 海中で ^{こうごうせい} 光合成を行って ^{おこな} 成長します。^{おお} 大
きさは、^{なが} 長さが 2 メートルくらいのものから、^{おお} 大
きいものでは 10 メートル ^{いじょう} 以上にもなります。

^{こんぶ} 昆布は、^{しょくもつ} 食物繊維や ^{せんい} 無機質を多く含み、^{おお} 腸の ^{ふく} 調
子を整えたり、^し 体の ^{ととの} 免疫力を ^{からだ} 高めたりする ^{めんえきりよく} 効果が
あります。

^{にほん} 日本では、^{わしょく} 和食の ^{きほん} 基本となる「だし」の ^{ざいりょう} 材料と
して、^{むかし} 昔からよく ^た 食べられてきました。今日は、^{きょう}
^{しおあじ} 塩味のついた ^{こんぶ} 昆布を ^{もの} あえ物に ^{しょう} 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 ぎゅうにゅう 牛乳 コロケ
キャベツとハムのサラダ ロールパン (中のみ) ちゅう

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 し
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

みなさんが学校^{がっこう}に入学^{にゅうがく}してから、一度^{いちど}も入ったことがない場所^{ばしょ}があります。どこか分^わかりますか？ 答^{こた}えは「給食室^{きゅうしょくしつ}」です。なぜなら、給食^{きゅうしょく}の知^ち識^{しき}をもっている調理員^{ちょうりいん}さんや栄養士^{えいようし}の先生^{せんせい}しか入^{はい}ることができないからです。みなさんが給食^{きゅうしょく}を安^{あん}心^{しん}して食^たべられるよう、給食室^{きゅうしょくしつ}には厳^{きび}しいルールのたくさんあります。生^{なま}の肉^{にく}には細^{さい}菌^{きん}がたくさん付^ついているため専^{せん}用^{よう}の入れ物^{いもの}に入れ、手袋^{てぶくろ}・エプロン^{えぷろん}を身^みに着^つけて扱^{あつか}います。野^や菜^{さい}は土^いや虫^{つちむし}が付^ついていることがあるため、大^{おお}きな水^{すい}槽^{そう}で3回^{かい}洗^{あら}います。食^{しょく}材^{ざい}にしっか^ひり火^{とお}が通^{とお}ったか、温^{おん}度^{んど}を測^{はか}り、確^{かく}認^{にん}します。食中毒^{しょくちゅうどく}や事^じ故^こを防^ふぐため、食^{しょく}材^{ざい}が通^{とお}る道^{みち}を図^ずと線^{せん}で表^{あらわ}した「作^さ業^{ぎょう}動^{どう}線^{せん}図^ず」というものを基^{もと}に給食^{きゅうしょく}を作^{つく}っています。このように、厳^{きび}しい決^きまりの中^{なか}で作^{つく}られている給食^{きゅうしょく}を、毎^{まい}日^{にち}残^{のこ}さず食^たべてくれると嬉^{うれ}しいです。

1 月 16 日(金)

こんだて
献立

チキンピラフ ぎゅうにゅう 牛乳 トマトオムレッツ
マカロニサラダ

こんだて
献立のねらいピラフについてし
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、鶏肉やウィンナー、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 ぎゅうにゅう さんまのしょうがに 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えいようし ひとこと
栄養士より一言

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
かたちで、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 ぎゅうにゅう 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し
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^{なかま}の柑橘類^{かんきつるい}で、1月^{がつ}が
一番^{いちばん}おいしい時期^{じき}です。香り^{かお}がよく、みかんより
も甘み^{あま}が強い^{つよ}ことが特徴^{とくちょう}です。主に^{おも}鹿児島県^{かごしまけん}・愛
媛県^{えひめ けん}・高知県^{こうちけん}などで栽培^{さいばい}されています。

ぽんかんには、ビタミンC^{しー}がたっぷり^{ふく}含まれて
います。ビタミンC^{しー}は、肌^{はだ}を健康^{けんこう}に保^{たも}ったり、か
ぜを予防^{よぼう}したりする働き^{はたら}があります。寒い^{さむ}時期^{じき}に
ぴったりの果物^{くだもの}ですね。

皮^{かわ}をむく時^{とき}の香り^{かお}も楽しみ^{たの}ながら、季節^{きせつ}の恵み^{めぐ}
を味わ^{あじ}いましょう。

1 月 21 日(水)

^{こんだて}
献立

ごはん 牛乳^{ぎゅうにゅう} さばのみそだれかけ
にらともやしのあえ物^{もの} けんちん汁^{じる}

^{こんだて}
献立のねらい

さばについて知ろう^し

^{えいようし} ^{ひとこと}
栄養士より一言

さばは、まさば・ごまさば・大西洋^{たいせいよう}さばの3種^{しゅ}
類^{るい}に大きく分^{おお}けられます。日本^{にほん}でとれるさばは、
まさばとごまさばの2種^{しゅるい}類^{るい}です。

さばは日本^{にほん}各地^{かくち}で水揚げ^{みずあ}されますが、茨城^{いばらき}県^{けん}と
長崎^{ながさき}県^{けん}は日本^{にほん}有数^{ゆうすう}の漁獲^{ぎょかく}量^{りょう}を誇^{ほこ}ります。秋^{あき}に北^{きた}の
海^{うみ}で丸^{まる}々と太^{ふと}り、冬^{ふゆ}にかけて南^{なん}下^かしてきた常磐^{じょうばん}も
ののまさばは、脂^{あぶら}がのりおいし^{ひょうばん}いと評判^{へいばん}です。

さばには血液^{けつえき}の流^{なが}れをよ^{あぶら}くする脂^{あぶら}や骨^{ほね}を強^{つよ}くす
る栄^{えい}養^{よう}素^そを豊^{ほう}富^ふに含^{ふく}みます。ほかにも体^{からだ}によ^{えい}い栄^{えい}
養^{よう}素^そがた^{のこ}くさんあ^たるので、残^{のこ}さず食^たべるよう^{えい}にし
ま^{えい}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 ぎゅうにゅう 牛乳
こまつな 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し
知ろうえいようし ひとこと
栄養士より一言

今日のきょう 給食のきゅうしょく ジェノベーゼスパゲッティは、イタリアの都市とし ジェノヴァがはっしょうで、「ジェノヴァのスパゲッティ」といういみ 意味です。みどりいろ 緑色のソースにはは 葉、にんにく、あぶら 油などがはい 入っています。イタリアでは、バジルを「バジリコ」と呼び、トマトやチーズとあ 合わせて、パスタやピザなどのりょうり 料理によくつか 使います。バジルはなかも ハーブの仲間です。さっきん 殺菌、こうきん 抗菌のさよう 作用があります。またかお 香りには、こうか リラックス効果やしょくよくぞうしん 食欲増進のはたら 働きもあります。今日はきょう 小松菜のかお 香りをたの しみながら、おいしくいただきます。

1 月 23 日(金)

こんだて
献立

ごはん ぎゅうにゅう ぼう 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

みなさんは、給食のサラダは好きですか？サ
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、食塩の量が少なくてもおい
しく感じるできるので、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 しおや 鮭の塩焼き そくせきづ 即席漬け
すいとん汁

こんだて
献立のねらいがっこうきゅうしよくしゅうかん し
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^あ揚げパン 牛乳^{ぎゅうにゅう} ツナサラダ
ワントンスープ 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」
ととの こと たいせつ ぐたいてき
を整える事が大切です。具体的には

① にち しょく よ しょくじ
1日3食バランスの良い食事をする。② てきど うんどう
適度な運動をする。③ き じかん ねお
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 ころろ ふちよう
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^ねる前^{まえ}にスマートフォンやゲーム機^きなどの
デジタル機器^{きき}を見^みていませんか？

まずできることから^{すこ}少しずつ^{はじ}始めて、習慣^{しゅうかん}にしてい
きましょう。

1 月 28 日(水)

こんだて
献立

ぎゅう 牛ごぼうごはん ぎゅうにゅう 牛乳 からあ 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 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。しゅしょく しゅさい ふくさい く あ えいよう
主食・主菜・副菜を組み合わせた、栄養バラ
ンスがととの しょくじ 家庭での食事です。ふそく
ちな鉄や食物繊維、せいちょうき ひつよう きゅうしょく
成長期に必要なカルシウムは、給食で
しっかりおぎな へいりょ はんたい おお ひと と す
補えるように配慮し、反対に、多くの人が摂り過ぎ
ているしょくえん しょう りょう おさ きゅうしょく しょく
食塩は、使用量を抑えています。給食1食あたりの食
えんそうとうりょう きじゅん しょうがくせい みまん ちゅうがくせい
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
ラムみ まん しはん みる しょくえんりょう
未満です。市販のインスタントのみそ汁の食塩量は、1
ぱい ていど きゅうしょく みる ていど
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。だしのみ こうしんりょう さんみ かつよう うすあじ
味のうま味や香辛料、酸味などを活用し、薄味でもお
いしく た くふう
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。普段の食事でも栄養バラ
ンスやうすあじ いしき
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 ぎゅうにゅう ハンバーグハニーマスタードソース
黒パン 牛乳
ペンネソテー
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 のうさんぶつ し
地域の農産物について知ろう

えいようし ひとこと
栄養士より一言

きょう し しゅうへん せいさん
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。

きゅうしょく つか おも
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、あき ふゆ かけて た むか きかい ほ
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、せんよう せんじょうき ていねい あら
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。

こまつな なかし のうか きゅうしょくよう さいばい
また、小松菜は、那珂市の農家さんが給食用に栽培したも
のをしよう おお がんじょう なか
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
そだ いちねん とお しゅうかく
育てられ、一年を通して収穫することができます。

きょう こまつな しよう
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。どののうさんぶつ た
農産物も、みなさんがおいしく食べられるよう
に、ていねい そだ じもと のうか あいじょう
丁寧に育てられたものです。地元の農家さんが愛情をこ
めてそだ しよくざい あじ
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 ぎゅうにゅう むかしのカレー かいそう 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 し
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
給食室では、みなさんのきゅうしょく あんぜん こうりつてき つく
給食を安全で効率的に作るため
の、おおがた せんようきかい おお きょう こんだて
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、て かわ きゅちよく
手で皮をむいていると給食
に間に合わないため、じどう かわ きゅうこん かわ
自動で皮をむいてくれる「球根皮むき
機」と呼ばれるきかい つか
機械を使っています。せんたくき
洗濯機のようなドラム
のなか いか かわ
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。うちがわ
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ぶん お
分でむき終わり、出
ぐち あ
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
りつてき つく あじ
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。