

5月 1日(金)

こんだて
献立

ごはん 牛乳 あじのにんにくじょうゆがけ
即席漬け 鶏団子のみそ汁

こんだて
献立のねらい

あじについて知ろう

あじは5月～7月が脂のりがよく、おいしい時期だと言われています。夏の季語でもあり、昔から身近な魚として食べられてきました。塩焼きや干物、フライ、南蛮漬けなどで食べたり、特に鮮度のよいあじは、刺身やなめろうで食べたりするのもおすすめです。

目に濁りがなく澄んでいること、ヒレがしっかりしていて傷がないこと、しっぽまで盛り上がって体に丸みがあることが、新鮮でおいしいあじの特徴です。スーパーでもよく見かける魚なので、おいしいあじの選び方を覚えておきましょう。

今日は、あじのにんにくじょうゆがけです。よくかんでおいしくいただきます。

5月 7日(木)

こんだて
献立

まっちゃ あ ぎゅうにゅう
抹茶きなこ揚げパン 牛乳
ブロッコリーとチーズのサラダ
ワンタンスープ アセロラゼリー

こんだて
献立のねらい

まっちゃ し
抹茶について知ろう

みなさんは、抹茶まっちゃがどのようなものか知っていますか？

お茶ちやの葉はを細こまかくすりつぶして、粉末状ふんまつじょうにしたものが抹茶まっちゃです。そのため、目めや肌はだの健康けんこうによいカロテンやかぜひを引きにくくするカテキン、おなかの調子ちょうしを整ととのえる食物繊維しょくもつせんいなどを丸ごとまるととることができます。

今日きょうの揚げパンあに使用しょうしている抹茶まっちゃは、宇治抹うじ まっ茶ちやと呼ばれるものです。京都府きょうと・奈良県ふ なら・滋賀けん し が県けん・三重県みえ けん産さんの茶葉ちやばを宇治地域うじ ちいきのやり方かたを用いて京都府内きょうと ふ ないで加工かこうしたものを宇治抹茶うじ まっちゃと呼びます。お茶ちやの香りかおを感じかんながらいただきますしょう。

5月 8日(金)

こんだて
献立

ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さわらの^{あま}甘こうじ^{たつた あ}竜田揚げ
ごまあえ わかたけ^{じる}若竹汁

こんだて
献立のねらいたけのこについて^し知ろう

たけのこは^{はる}春が^{しゅん}旬の^{やさい}野菜です。「竹の子ども」
が^{なまえ}名前の^{ゆらい}由来で、^{せいちょう}成長すると^{たけ}竹になります。とて
も^{せいちょう}成長が^{はや}早い^{やさい}野菜で、^{はや}早いものだと^{いち}なんと1日に
1メートルも^の伸びるそうです。

たけのこには^{しょくもつせんい}食物繊維が^{おほ}多く、^{ちょうし}おなかの調子を
^{ととの}整える^{はたら}働きがあります。また、^{りょうり}料理に^{つか}使うと^{しょっかん}食感
がよくなり、^{かいすう}かむ回数^{しぜん}が自然と^ふ増えます。

^{きゅうしょく}給食では^{きょう}かつおぶしで^{だし}だしをとりますが、^{きょう}今日
は^{たけのこ}たけのこや、^{わかめ}わかめからも^{おいしい}おいしい^ま味が^{だし}だ
しに^で出ています。^{しゅん}旬の^{しょくざい}食材^{あじ}を^{あじ}味わいましょう。

5 月 11 日(月)

こんだて
献立

ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのスタミナ炒め
はるさめ
春雨スープ

こんだて
献立のねらい

はるさめ
春雨について知ろう

はるさめ りよくとう まめ まめ
春雨には緑豆やえんどう豆という豆のでんぷん
から作られるものと、じゃがいもやさつまいもの
でんぷんから作られるものの2種類あります。豆
から作られるはるさめ だんりよく に
春雨は弾力とコシがあり、煮くずれ
しにくいいため、なべ りょうり いた もの つか
鍋料理や炒め物に使われます。
じゃがいもやさつまいもから作られるはるさめ すいぶん
春雨は水分
を吸収しやすいため、きゅうしゅう
やわらかくサラダやあえも
のに使われています。はるさめ あじ きゅうしゅう あじ
春雨は味を吸収しやすく味
がからむとくちょう
特長があるので、いろいろなりょうり つか
料理に使わ
れるしょくざい
食材です。きょう はるさめ
今日の春雨のスープでツルツルし
たしょっかん あじ
食感を味わいましょう。

5月 12日(火)

こんだて
献立

くろパン ぎゅうにゅう さけのムニエル
マスタードサラダ コーンクリームスープ

こんだて
献立のねらいしょくじ
食事のマナーを身に付けよう

みなさんは「マナー」と聞くと「なんだか難し
そうだな」と感じる人もいるかもしれませんが、
マナーの基本は一緒に食べている人を嫌な気持ち
にさせないという思いやりの心です。

今日は二つチェックしてみましよう。まず、口
を閉じてかんでいますか？クチャクチャと音を立
てるのはマナー違反です。また、食べ物を口に入
れたまま話していませんか？口の中の食べ物がな
くなってから話をしましよう。食事のマナーはお
となになってからもずっと役立つ、一生の宝物に
なります。今のうちから意識して、素敵な食事の
習慣を身に付けていきたいと思います。

5月 13日(水)

こんだて
献立

やさい 野菜たっぷりペペロンチーノ ぎゅうにゅう 牛乳
ささみフライ ごまマヨネーズサラダ ヨーグルト

こんだて
献立のねらい

ペペロンチーノについて知ろう

ペペロンチーノの正式な名前は「アーリオ・オーリオ・ペペロンチーノ」と言います。アーリオはにんにく、オーリオはオリーブオイル、ペペロンチーノは唐辛子を意味しています。つまり、にんにくとオリーブオイルと唐辛子のパスタです。今日の給食のペペロンチーノは、オリーブオイルをにんにくで炒め、香りが出たら、ベーコンと3種類の野菜としめじを入れて具を作っています。言葉の意味を知ると、さらにおいしく食べることができますね。

5月 14日(木)

こんだて
献立

ごはん ぎゅうにゅう とうふ ちゅうかに
ごはん 牛乳 豆腐の中華煮
こんにやくサラダ

こんだて
献立のねらい

こんにやくについてし
知ろう

こんにやくは、里芋の仲間のこんにやくいもから作られます。こんにやくは食物繊維を多く含み、おなかの中で水と一緒に becoming 膨らみ、おなかの調子を整えます。また、骨や歯を作るカルシウムや余分な塩分を体の外へ出すカリウムも多く含むため、健康によい食品として注目されています。

茨城県の北部では、古くからこんにやく栽培が盛んです。特に、こんにやくを凍らせて作る「凍みこんにやく」は、全国で唯一、茨城県だけで生産されている特産品です。

5月 15日(金)

こんだて
献立

ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ビーフカレー かいそう 海藻サラダ

こんだて
献立のねらいぎゅうにく し
牛肉について知ろう

きょう 今日のカレーには、ぎゅうにく つか 牛肉が使われています。ぎゅうにく 牛肉は、からだ つく 体を作るもとになるたんぱく質が、たくさん含まれている食べ物です。たんぱく質は、きんにく ち ひ 筋肉や血、皮ふなどを作り、みなさんの体の成長にととても大切な栄養素です。また、ぎゅうにく てつ おお ふく 牛肉には鉄も多く含まれています。鉄は、けつえき なか さんそ からだ はこ はたら 血液の中で酸素を体のすみずみまで運ぶ働きがあり、ふそく つか げんき で 不足すると疲れやすくなったり、元気が出にくくなったりします。さらに、からだ ちょうし ととの 体の調子を整えるビタミンB群も含まれていて、食べ物エネルギーに変える働きをたす 助けてくれます。

やさい いっしょ た げんき
野菜やごはんと一緒にバランスよく食べて、元気に
す 過ごしましょう。

5月 19日(火)

こんだて
献立

レーズンパン ぎゅうにゅう 牛乳 たらのバジルフライ
ガーリックドレッシングサラダ ミネストローネ

こんだて
献立のねらいやさい た
野菜を食べよう

みなさんは日頃の食事で野菜を食べていますか？なぜ、毎日給食で野菜が出るのでしょうか？野菜はみなさんの体の調子を整えてくれたり、体を病気から守ったりする働きがあります。よくかんで食べることで、満腹になり食べすぎを防いだり、むし歯を防いだりします。「野菜は苦手だから食べない」ではなく「苦手だけど今日は一口、明日は二口食べてみよう」とチャレンジできるとよいですね。

5月 20日(水)

こんだて
献立

チャーハン 牛乳 えびしゅうまい
ちゅうか
中華あえ

こんだて
献立のねらいしせい
姿勢をよくして食べよう

みなさんは日頃どのような姿勢で食事をしてい
ますか？足を組んだり、ひじをついたり、背中が
丸まっていたり、肩が下がっていたり、足をゆ
すったりして食べていないでしょうか？このよう
な姿勢で食べていると、胃や腸に負担がかかり、
食べたものの消化が悪くなって、体に摂り込まれ
る栄養素が少なくなってしまうます。また病気に
もかかりやすくなります。

ただ正しい姿勢は毎日の積み重ねが大切です。意識
して姿勢よく食べるようにしましょう。

5月 21日(木)

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
レモンドレッシングサラダ

献立のねらい

まめ た
豆を食べよう

きょう 今日、チリビーンズにたくさんのまめ しょう 豆を使用しています。なんしゅるい 種類のまめ はい 豆が入っているかわかりますか？せいがい 正解は、4 しゅるい 種類です。だいず 大豆、ひよこ豆、まめ あか 赤いんげん豆、あお 青えんどう豆です。

みなさんは、まめ す 豆が好きですか？まめ てつ 豆には、鉄、カリウム、カルシウム、ビタミン、たんぱく質、炭すいかぶつ 水化物などのえいよう そ 栄養素がほうふ ふく 豊富に含まれています。まめ 豆は、みなさんにせっきよくてき た 積極的に食べてほしいしょくひん 食品の一つです。

きょう 今日、あじ トマト味をベースに、スパイスをき 効かせたりょうり 料理です。まめ にがて ひと 豆が苦手な人もチャレンジしてみましょう。

5月 22日(金)

こんだて
献立

ソフトメン ぎゅうにゅう ちくわのてんぷら
おかかあえ ごもく 五目うどん汁

こんだて
献立のねらいソフトメンについてし
知ろう

ソフトメンのせいしきなまえは「ソフトスパゲッ
ティしきめん」といいます。がっこうきゅうしょくはじまったころ
に、パンにつか使われていたこむぎこりょうを利用してつく
たがっこうきゅうしょくようのめんです。きょう、みなさんがた
べているものは、いばらきけんさんこむぎなみ
パーセントでつくられたソフトメンで、かさまし
る「かさまソフトメンはしもとや」さんがつく
しました。きょうはごもく五目うどんにしました。ぐ
の汁とてんぷらとのくあわせを楽しみ、あえもの
おいしくいただきます。

5月 25日(月)

こんだて
献立

ごはん 牛乳 さばのみそだれがけ
だいこんの梅ドレッシングサラダ すまし汁

こんだて
献立のねらいげんえん くふう し
減塩の工夫について知ろう

げんえん しょくじ しょくえん へ
減塩とは、食事からとる食塩を減らすことを言
い、こうけつあつ しんぞうびょう のうそちゆう せいかつしゅうかんびょう
い、高血圧や心臓病、脳卒中などの生活習慣病の
よぼう
予防につながります。

げんえん しょくじ と い たい
減塩はいつもの食事に取り入れていくことが大
せつ しょ お へ ものた
切ですが、塩やしょうゆを減らすだけでは物足り
なくなってしまう、つづ さんみ
続けられませんか。だしや酸味
かつよう えんぶん へ まんぞくかん
などを活用すると塩分を減らしても満足感のある
りょうり
料理にすることができます。また、ゆずやスパイ
スなどかお あるもの と あ
など香りのあるものと合わせるのもおすすめです。
きょう うめ かお
今日は、梅が香るドレッシングのサラダで
あじ
す。味わっていただきましょう。

5月 26日(火)

こんだて
献立

ミルクパン ^{ぎゅうにゅう}牛乳 ハンバーグトマトソース
フレンチサラダ ひじき^い入りたまごスープ

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

みなさんは朝ごはんを^{あさ}食べて^た登校^{とうこう}してきていますか？朝ごはんは、寝^ねている間に休^{あいだ}んでいた脳^{のう}と体^{からだ}を^{めざ}目覚めさせるスイッチの役割^{やくわり}があります。朝ごはんを^{あさ}食べない^たと生活リズムが^{せいかつ}乱れ、授業中に眠^{みだ}くなったり、^{じゅぎょうちゅう}授業中に^{ねむ}眠くなったり、^{からだ}体がだるくなったりすることがあります。朝ごはんを^{あさ}食べるためには、夜は早^{よる}めに寝^{はや}て脳^ねと体^{のう}を休^{からだ}ませ、時^{やす}間に余裕^{じか}を持つために早^{はや}く起^おきましょう。また、給食^{きゅうしょく}を^{せいかつ}食べて午後^{ごご}を元^{げんき}気に過^すごすことも、生活リズムが^{ととの}整うことにつながります。朝・昼・夜^{あさ ひる よる}の1日3食^{いちにちしょく}の食^{しょくじ}事をとり、^{ただ}正しい^{せいかつ}生活リズム^{つく}を作^つっていきましょう。

5月 27日(水)

こんだて
献立ごはん ぎゅうにゅう
牛乳

かつおとじゃがいものごまがらめ

のり酢あえ もやしとベーコンのみそ汁

こんだて
献立のねらい

かつおを食べてよう

かつおには春と秋の2回のおいしい時期があります。「初がつお」と呼ばれる春にえさを求めて茨城県沖を北上するかつおは、身が赤く、味もさっぱりしています。「戻りがつお」と呼ばれる秋に南下してくるかつおは、脂がたっぷり乗っています。

かつおは加熱すると身が固くなるため、刺身で食べることが多いのですが、今日の給食では、かつおとじゃがいもを油で揚げて、給食室で手作りした甘辛いたれとごまをからめました。今がおいしいかつおを残さずいただきますしょう。

5月 28日(木)

こんだて
献立

ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 なっとう 納豆 おやこに 親子煮 ちりめんあえ

こんだて
献立のねらいなっとう 納豆についてし
知ろう

なっとう 納豆は、む 蒸した大豆に、だいず 納豆菌を、なっとう きん ぐわ 加えて、はっこう 発酵させた
たものです。はっこう 発酵することで、げんりょう 原料の、だいず 大豆にな
かったせいぶん 成分が、つく 作り出され、だ 独特の、どくとく ねばりと、かお 香りが
う 生まれます。その、けっか 結果、み 味が、ふ 増えて、しょうか 消化され
やすくなります。

なっとう 納豆には、たんぱく 質や、しつ カルシウム、てつ 鉄、しょくもつせん 食物纖
い 維が、おお 多く、ふく 含まれています。きょう 今日の、なっとう 納豆は、いばらきけんさん 茨城県産
の、こつぶだいず 小粒大豆を、つか 使っています。おいしくいただき
ましょう。

5月 29日(金)

こんだて
献立

ごはん ぎゅうにゅう ヤンニョムチキン
キャベツのナムル トックスープ

こんだて
献立のねらいかんこく りょうり し
韓国料理について知ろう

かんこく では、「^た食べ物^{もの}は^{くすり}薬」という^{ことば}言葉があります。
^{まいにち}毎日の^{しょくじ}食事が^{からだ}体には^{じゅうよう}重要で、^た食べる^{すべ}ものは全
^{くすり}て薬になるという^{かんが}考え方^{かた}です。

かんこく りょうり やさい つか りょうり おお
韓国料理では野菜をたくさん使った料理が多
^{あじつ}く、味付けには^{あぶら}ごま油や^{つか}コチュジャンが使われま
す。

きょう きゅうしょく で
今日の給食で出ているヤンニョムチキンの「ヤ
^{かんこく りょうり つか あ ちょうみ}ンニョム」とは、韓国料理で使われる合わせ調味
^{りょう}料のことです。^{しょう}コチュジャンも使用して、^{あま}甘
^{から あじ とくちょう}辛い味が特徴です。