

# 献立指導計画

令和3年4月

			栄養士よりひとこと
7	献立	オムライス 牛乳 小松菜サラダ ヨーグルト	<p>ひたちなか市の学校給食は、主食、主菜、副菜をそろえた、手作りの給食を心がけています。手作りを心がけることで、とりすぎる塩分量を減らすことができ、おいしさを感じる味覚を発達させることができます。例えば、みそ汁やすまし汁などは鯉節から時間をかけて出汁をとったり、サラダのドレッシングを手作りしたりしています。また、近くの畑でとれた新鮮な野菜を積極的に使うなど、地産地消の給食を心がけていますので、楽しみにしてください。</p>
	献立のねらい	がっこうきゅうしよく 学校給食について考えよう	
8	献立	オムライス 牛乳 小松菜サラダ ヨーグルト	<p>ひたちなか市の学校給食は、主食、主菜、副菜をそろえた、手作りの給食を心がけています。手作りを心がけることで、とりすぎる塩分量を減らすことができ、おいしさを感じる味覚を発達させることができます。例えば、みそ汁やすまし汁などは鯉節から時間をかけて出汁をとったり、サラダのドレッシングを手作りしたりしています。また、近くの畑でとれた新鮮な野菜を積極的に使うなど、地産地消の給食を心がけていますので、楽しみにしてください。</p>
	献立のねらい	がっこうきゅうしよく 学校給食について考えよう	
9	献立	オレンジパン 牛乳 鮭のチーズ焼き 大根サラダ 野菜スープ	<p>みなさんは野菜が好きですか？野菜には、おなかの調子を整えたり、からだを守ったりしてくれる働きがあります。そのため、給食でも毎日いろいろな種類の野菜を使っています。また、みなさんに野菜をたくさん食べてもらえるように工夫をしています。まず、野菜はゆでたり、炒めたり、煮たりと火を通すとかさが減り、たくさん食べられるようになります。さらに、野菜が苦手な人にも食べてもらうために今日のサラダのように鶏肉を入れたり、ハムやツナなどを入れたりすることもあります。みなさんも工夫してたくさん野菜を食べるようにしましょう。</p>
	献立のねらい	やさい た 野菜を食べよう	
12	献立	ごはん 牛乳 そぼろ煮 からし辛子あえ 豚汁	<p>みなさんは食事の時間を楽しく過ごすことができていますか？家族で食事をするときや、クラスで給食を食べるときに、どんなことに気をつけていますか？おいしく食事を楽しむためには、まわりの人がいやだなと思わないようにそれぞれが食事のマナーを守ることが大切です。食べているときに大声を出したり、友だちがいやがるようなことを言ったりしてはいけません。また、食事中に立ち歩いたり、ガチャガチャと食器の音をたてたりしないようにします。今は、なかなかか話を楽しみながらの食事が難しい状況ですが、1年間、みんな協力して楽しい給食の時間にしましょう。</p>
	献立のねらい	しよくじ たの た 食事を楽しんで食べよう	

# 献立指導計画

令和3年4月

		栄養士よりひとこと	
13	献立	ミルクパン 牛乳 ささみカツ えだまめ 枝豆サラダ ミネストローネ	給食室では、みなさんに安全でおいしい給食を食べてもらうために、調理員さんは何度も手洗い・消毒をしたり、食べ物にしっかり火を通して温度を確認したり、とても気を付けて給食を作っています。では、みなさんは衛生に気を付けて食事をしていますか？次の2つのことができているかチェックしましょう。①石けんを付けて手洗いをし、清潔なハンカチで手をふく。②給食当番のときには身支度を整えて正しくマスクを付けること。この2つを守るために、必ず給食当番の衛生チェックを受けてから給食の配膳をするようにしましょう。
	献立のねらい	みじたく ととの 身支度を整えよう	
14	献立	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 いそか 磯香あえ うどん汁	ひたちなか市は、季節ごとにさまざまな魚介類が水揚げされる漁港があるお魚のまちです。給食でも魚料理を積極的に取り入れ、献立予定表に魚のマークをつけてお知らせしています。魚には質の良いたんぱく質や健康のために役立つ脂肪が多く含まれています。この脂肪は、脳や神経の発達や、目の組織をつくる時に使われるため、成長期のみなさんにとって、とても大切な栄養です。毎月10日は「魚食普及推進日」です。魚を食べて、元気な体をつくりましょう。
	献立のねらい	さかな た 魚を食べよう	
15	献立	はちみつパン 牛乳 こめこ 米粉のシチュー オニオンドレッシングサ ラダ	小松菜は、東京都が発祥の地で、東京都江戸川区小松川の近くで栽培されたことから、「小松菜」という名前になったと言われています。生まれは東京都ですが、生産量の多さでは、茨城県が全国1位です。今日は、サラダに地元で採れた小松菜が入っています。ほうれん草と見た目はそっくりですが、鉄とカルシウムはほうれん草より多く含まれています。今月の「ひたちなかをたべよう」でも小松菜を取り上げているので、ぜひ見てくださいね。
	献立のねらい	こまつな し 小松菜について知ろう	
16	献立	ごはん 牛乳 あかうお たつた あ 赤魚の立田揚げ ごしき 五色あえ いわ お祝いすまし汁	みなさん、入学、進級おめでとうございます。今日は、入学・進級をお祝いした献立です。みなさんの健康と学校生活の充実を願って、縁起がよいと言われる赤色の食材を取り入れました。赤魚のたつた揚げとお祝いの漢字が入ったなるとのすまし汁です。4月は新しい先生や友達との出会いがあります。人だけでなく、新しい食べ物にもこれから出会います。食べず嫌いをしないで、一口は食べるようにしてみましょう。
	献立のねらい	にゅうがく しんきゅう いわ 入学、進級のお祝いをし よう	

# 献立指導計画

令和3年4月

		栄養士よりひとこと	
20	献立	<p>切り込み丸パン 牛乳 ハンバーグトマトソース 粉ふきいも ジュリエンスープ</p>	<p>みなさんは食事の前に、きちんと手を洗っていますか？手には目に見えない細菌がたくさんついています。汚れたままの手で食事をする、手についた細菌が体の中に入ってしまう。今日の給食のように、手を使って食べる時は、特によく洗いましょう。石けん液をよく泡立て、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。洗い残しが多いのは、爪や指先、指と指の間、手首だと言われています。手を洗った後はきれいなハンカチで手をふき、余計なものにはさわらないようにします。きれいな手で、おいしく給食をいただきます。</p>
	献立のねらい	<p>手をよく洗って食べよう</p>	
21	献立	<p>ごはん 牛乳 ししゃもフライ 肉じゃが おひたし</p>	<p>みなさんは食べる時に何回くらいかんで食べていますか。理想とされているのは「30回」かむことです。よくかんで食べることは体にとってよいことがたくさんあります。よくかんで食べると、食べ物が細かくなるので消化吸収がよくなったり、脳の血の流れもよくなり頭がよく働きます。他にも、食べすぎを防いだり、虫歯やガンの予防にも効果があるとされています。</p>
	献立のねらい	<p>よくかんで食べよう</p>	<p>今日の給食から「よくかむこと」をしっかりと意識して食べるようにしましょう。</p>
22	献立	<p>小型コッペパン 那珂湊焼きそば 牛乳 こんにやくサラダ いちごゼリー</p>	<p>今日は那珂湊焼きそばです。那珂湊焼きそばは、那珂湊第三小学校近くの「わたなべ製麺所」で製造している「手延べせいろう蒸し麺」を使った焼きそばです。もちもちとした食感のめんが特徴で、めんを蒸し器で蒸して作るという、昔ながらの製法で作っているため、この食感が生まれるそうです。</p>
	献立のねらい	<p>那珂湊焼きそばを広めよう</p>	<p>那珂湊地区で昔から愛され、B-1グランプリにも出場している那珂湊のご当地グルメです。楽しんで食べて下さい。</p>
23	献立	<p>ごはん 牛乳 ポークカレー 海藻サラダ</p>	<p>日本のカレーはインド生まれ、イギリス育ちです。カレーは、18世紀にインドからイギリスに伝わり、イギリスでカレー粉が開発されました。インドにはカレー粉というものはなく、いろいろなスパイスを組み合わせてカレーの味をつくっています。また、小麦粉でとろみをつけるという調理法もイギリスで生まれました。日本には、明治時代にイギリスからカレーが伝わりました。当時の料理本には、カエルや長ネギを使うように書いてあり、今のカレーとはちっと違うようです。その後、玉ねぎやじゃがいも、にんじんが日本でもたくさん作られるようになり、大正時代に今のようなカレーライスのかたち形ができました。</p>
	献立のねらい	<p>カレーについて知ろう</p>	

# 献立指導計画

令和3年4月

		栄養士よりひとこと
26	献立 ごはん 牛乳 鶏肉の立田揚げ もやしのカレーあえ 春野菜のみそ汁	春になると旬を迎える野菜を「春野菜」といいます。春キャベツや新玉ねぎ、新じゃがが芋、菜の花、さやえんどう、グリーンピース、アスパラガス、ふきのとう、タラの芽など、いろいろありますね。どの野菜も1年じゅう食べられますが、特に春に収穫されるものは、どれもみずみずしく、やわらかくておいしいです。春野菜は、寒さが厳しい時期に目をだし成長するための栄養素がたっぷり含まれているので、それを食べる私たちの体を元気にするパワーを持っています。今日は春野菜を使ったみそ汁です。味わって食べましょう。
	献立のねらい 春野菜について知ろう	
27	献立 黒パン 牛乳 チリビーンズ コールスローサラダ	豆には、大豆、いんげん豆、えんどう豆、そら豆、あずき、ひよこ豆などいろいろな種類があります。あずきやいんげん豆のように炭水化物を多く含む種類や、大豆のようにたんぱく質を多く含む種類があります。今日のチリビーンズには北海道で作られたいんげん豆や大豆が使われています。牛肉やウインナー、じゃがいも、玉ねぎ、トマトなどの野菜と煮込み、少しピリ辛のチリパウダーで味付けをしたアメリカ南部発祥の料理です。豆が苦手な人でも食べやすいと思います。おいしくいただきます。
	献立のねらい 豆を食べよう	
28	献立 ごはん 牛乳 麻婆豆腐 春雨サラダ	ごはんは主食のひとつで、和食・洋食・中華、肉や魚、卵など、どんなおかずにもよく合う日本の伝統食です。給食では、ごはんを主食とする献立が1週間に約3回あります。米の銘柄は、ひたちなか市で作られた「コシヒカリ」を使っています。「コシヒカリ」は粘り、つや、香りが優れたおいしいお米です。よくかんで食べるとおいしさがよく分かります。地域の方々の愛情がこもったごはんを味わっていただきます。
	献立のねらい 給食のごはんについて知ろう	
30	献立 たけのこごはん 牛乳 おさかなフライ ごまあえ かしわ 柏もち	5月5日はこどもの日です。端午の節句ともいいます。この日は元気な子どもになってほしいと、川にのぼる鯉にあやかり、こいのぼりを飾ります。また、新芽が出るまで古い葉が落ちない柏の葉で、くるんだ柏もちを食べたり、悪いものをよせつけない力がある菖蒲をお風呂に入れたりします。今日の給食は、すくすく伸びるたけのこを使ったたけのこごはんと柏もちをつけました。みんなで健やかな成長をお祝いしましょう。
	献立のねらい こどもの日について知ろう	