

# 献立指導計画

令和3年6月

		栄養士よりひとこと
1 (火)	献立 ミルクパン 牛乳 チキンカツ 小松菜サラダ オニオンスープ	<p>たまねぎの主な産地は、北海道や佐賀県などですが、実は、ひたちなか市でも生産されています。給食では主に、勝田一中学区の海野さんという方が作ってくださっています。</p> <p>たまねぎは、葉が倒れてから1週間程度で収穫し、その後、畑で天日干しします。そうすることで、長く保存できるようになるそうです。茨城県では、5月下旬頃から新玉ねぎが出回ります。</p>
	献立のねらい ひたちなかを食べよう 「玉ねぎ」	<p>今日の給食では、おいしい玉ねぎをじっくり炒めてオニオンスープにしました。玉ねぎの甘さを味わってみてください。</p>
2 (水)	献立 ごはん 牛乳 さんまのおかか煮 おひたし もやしたっぷりごまみそ汁	<p>平成17年6月に「食育基本法」が成立し、国をあげて食育を推進することになりました。そしてこの食育を多くの人に広めるために、毎年6月が食育月間、毎月19日が食育の日と定められました。今では、学校や、家庭、地域などで「食」を考える機会としていろいろな試みが行われています。学校では、「給食の準備や後片づけをしっかりとやる。」「マナーを守って会食する。」「よくかんで食べる。」「衛生に気をつけて食事をやる。」「食事を作ってくれる人に感謝する。」など、給食を通して食育を実施しています。なにげなく食べてしまう食事ですが、意識して「食」の大切さを考えながらいただきますよう。</p>
	献立のねらい 食育月間について知ろう	
3 (木)	献立 こめ 米パン 牛乳 和風ハンバーグ ガーリックドレッシング サラダ レタスとたまごのスープ	<p>茨城県は、レタスの生産量が全国第2位です。主に、坂東市、古河市、境町などの県西地区で作られています。旬は、3月から5月と、10月から11月の2回あります。大きく分けて、葉っぱが丸まっている「玉レタス」と、サニーレタスなど丸まっていない「葉レタス」の2種類があります。茨城の畑で育ったレタスは、甘くて、みずみずしく、歯ざわりが良いと好評だそうです。今日は、玉レタスをスープに入れました。旬のレタスを味わっていただきますよう。</p>
	献立のねらい レタスについて知ろう	
4 (金)	献立 ごはん 牛乳 キーマカレー 海藻サラダ	<p>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。</p> <p>今日のキーマカレーには、ひよこ豆が使われています。豚ひき肉と細かくきざんだ野菜がたくさん入っているので、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よう。</p>
	献立のねらい 豆について知ろう	

# 献立指導計画

令和3年6月

7 (月)	<p>献立</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>れんこんメンチカツ くき 茎わかめサラダ くずきり入りすまし汁</p>	<p>6月4日から10日までの1週間は、歯と口の健康週間です。皆さんは「よくかんで」食べていますか？かむということは脳の働きを活発にしたり、食べ物の消化・吸収をよくしたりと、からだにとって、とても大切な働きをしています。今日の給食では、歯と口の健康週間にちなんで、レンコンや茎わかめを取り入れ、かみ応えのある献立にしました。</p> <p>しっかりかんで食べましょう。</p>
8 (火)	<p>献立</p> <p>アップルパン ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>さけのマヨネーズ焼き だいこん 大根サラダ とりにく やさい 鶏肉と野菜のスープ ヨーグルト</p>	<p>カルシウムは、主に体を作るもとになり、じょうぶな骨や歯を作るはたらきがあります。これから大きくなるみなさんにとって、とても大切な栄養素です。給食では、1日に必要なカルシウム量の約半分をとれるように、牛乳や乳製品、大豆製品、緑黄色野菜などを上手に組み合わせ、献立を工夫しています。自分の体のことを考えて、できるだけ残さず食べるようにしましょう。</p>
9 (水)	<p>献立</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>おやこに 親子煮 しょうが 生姜あえ こまつな 小松菜とツナのふりかけ</p>	<p>給食では、なるべく手作りする心を心がけています。手作りで、味を調節することができ、たくさんとってしまいがちな塩を控えることが出来ます。今日のふりかけは、小松菜とツナを炒め、ごまとかつお節を加え、特製のしょうゆだれであえて作りました。手作りする事は、手間も時間もかかって大変ですが、みなさんの喜ぶ姿を思い浮かべて、心を込めて調理員さんが作っていただきました。感謝の気持ちを忘れずにいただきましょう。</p>
10 (木)	<p>献立</p> <p>コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>しろみ ざかな 白身魚のレモンフライ から ピリ辛チキンサラダ ワンタンスープ</p>	<p>今日は、クイズをだします。ワンタンスープのワンタンは、何から作られているか知っていますか？</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 どうもろこし</li> <li>2 小麦粉</li> <li>3 さつまいも</li> </ol> <p>正解は2の小麦粉です。ワンタンは、小麦粉から作られています。今日の給食では、具だくさんのワンタンスープにしました。ツルツルとしたワンタンを味わいましょう。</p>
	<p>献立のねらい</p> <p>よくかんで食べよう</p>	
	<p>献立のねらい</p> <p>成長期に必要なカルシウムについて知ろう</p>	
	<p>献立のねらい</p> <p>手作りのよさについて知ろう</p>	
	<p>献立のねらい</p> <p>ワンタンはなにからできているの？(クイズ)</p>	

# 献立指導計画

令和3年6月

1 1 (金)	献立 ごはん 牛乳 豚キムチ あおさ汁	今日の汁物には「あおさ」という食品が入っています。あおさは、のり・昆布・わかめ・ひじきなどと同じ海藻です。そして、あおさと似たものに「あおのり」があります。どちらも見た目はそっくりですが、あおのりの方が細かく、香りが高く、値段が高いのが特徴です。また、私たちの食生活では、あおさを食べていることが多いようです。今日はあおさの風味や磯の香りを楽しんで食べてみてください。
1 4 (月)	献立 ご飯 牛乳 麻婆豆腐 焼きビーフン	オイスターソースは中国の調味料の1つです。かき油とも呼びます。その名前の通り、カキ(オイスター)から作られます。塩漬けにしたカキのゆで汁を濃縮して、それにしょうゆや塩などを加えて作った調味料です。広東料理でよく使われ、ゆで野菜や炒め野菜、焼きそばや煮物、スープの汁やあんかけのあんなど、様々な料理のおいしさを引き立てる重要な調味料です。とろりとした液状で、独特のカキの香りとうま味があります。今日は麻婆豆腐に使っています。味わって食べましょう。
1 5 (火)	献立 ジェノベーゼスパゲッティ 牛乳 コロッケ ツナサラダ	今日は、クイズをだします。ツナは何からできているでしょうか？ 1 大豆 2 魚 3 鶏肉 正解は2の魚です。ツナは、英語でマグロと訳されることが多いので、マグロだと思える人も多いかもしれません。しかし、ツナはマグロだけでなく、カツオを使ったものもあります。マグロやカツオには、体に良い油が含まれていて、血液をさらさらにしたり、脳の働きを良くする働きがあります。
1 6 (水)	献立 ごはん 牛乳 厚焼きたまご からしあえ 肉じゃが	食事をするときのよい姿勢とはどんな姿勢でしょうか？確認してみましょう。まず、背中がまっすぐ伸びていますか？おなかと机の間はこぶし1つ分空いていますか？足の裏は床についていますか？ひじをつかず、食器を持って食べていますか？ よい姿勢で食べることで、背筋が伸び、お腹が圧迫されず、消化がよくなります。また、しっかりと足の裏を床につけることで、足をぶらつかせることなく、背もたれにもたれずに美しい姿勢を保つことができます。ひじをつかずに食器を持って食べる意味も同様です。普段から意識してよい姿勢で食べるようにしましょう。
	献立のねらい あおさについて知ろう	
	献立のねらい オイスターソースについて知ろう	
	献立のねらい ツナって何からできているの？	
	献立のねらい 姿勢よく食べよう	

# 献立指導計画

令和3年6月

17 (木)	献立	<p>コッペパン いちごジャム 牛乳 野菜グラタン コーンサラダ トマトスープ</p>	<p>トマトの名前は、古代メキシコ語で「ふくらむ果実」という意味の「トマトウル」からきています。トマトはもともとメキシコ生まれの野菜で、16世紀にスペイン人がトマトをヨーロッパに持ち帰ったことで、いろいろな国に広まりました。今では、トマトは世界各国で栽培されています。</p> <p>トマトは、サラダなどで生で食べることも多いですが、トマトソースやスープ、デザートなどにも使われます。今日は、トマトを使いスープを作りました。トマトの甘味や酸味、うま味を味わって食べてください。</p>
	献立のねらい	<p>トマトについて知ろう</p>	
18 (金)	献立	<p>ごはん 牛乳 いなだフライ かおり漬け かんぴょうのみそ汁</p>	<p>今日のみそ汁には、かんぴょうという食品が入っています。かんぴょうは「ゆがお」の実をひも状に切って乾燥させた食品です。ゆがおの実は、直径30cm・重さ7kg以上もあります。食べ方は水で戻して煮て、お寿司のかんぴょう巻きや、煮物、和え物などに使われます。国産のかんぴょうの産地は「栃木県壬生町」というところが有名で日本一のかんぴょうの産地です。今から約300年ほど前から生産されている歴史があります。かんぴょうは真夏の青空の下で、すだれのように干して作ります。今は、生産者が高齢化して少なくなり、日本のかんぴょうが作れなくなるおそれもあるそうです。味わっていただきましょう。</p>
	献立のねらい	<p>かんぴょうについて知ろう</p>	
21 (月)	献立	<p>ごはん 牛乳 ポークカレー 寒天入りヘルシーサラダ</p>	<p>みなさんは、毎日朝ごはんを食べていますか。朝ごはんは、1日を元気にスタートさせるための大切な食事です。朝ごはんを食べると、眠っていた脳が目覚め、体温が上がって元気に活動できるようになります。朝ごはんを食べないと、イライラして集中できなかつたり、体がだるくなつたりしてしまいます。1日を元気に過ごすために、早ね早起きをして生活リズムを整え、朝ごはんをしっかりと食べるようにしましょう。</p>
	献立のねらい	<p>朝ごはんについて知ろう</p>	
22 (火)	献立	<p>五目中華おこわ 牛乳 春巻き ナムル</p>	<p>おこわは、もち米を蒸したごはんです。強飯とも言われ、普段食べているうるち米を炊いたごはん比べると堅めのごはんです。独特のもちもちとした食感と甘味があります。もち米は昔、貴重品でお祝いの日やお祭り・お正月など、おめでたい日にしか口にできない「ごちそう」でした。</p> <p>おこわには赤飯、栗おこわ、山菜おこわなどいろいろな種類があります。今日は五目中華おこわです。よくかんで、味わって食べてください。</p>
	献立のねらい	<p>おこわについて知ろう</p>	

# 献立指導計画

令和3年6月

23 (水)	<p>献立</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばの香り焼き ひじきの炒め煮 まるやかみそ汁</p>	<p>きょう きゅうしよく わしよく こんだて わしよく むけい ぶんかいさん とうろく 今日の給食は、和食の献立です。和食はユネスコ無形文化遺産に登録さ せかいじゅう ちゅうもく とうろく りゆう ひと けんこうてき れて世界中から注目されていますが、その登録された理由の一つに「健康的 しよくせいかつさき えいよう あ わしよく な食生活を支える栄養バランス」というものが挙げられました。和食のよう に、ごはん・汁物・おかずがそろった「一汁三菜」という日本の食事スタイル は、理想的な栄養バランスの食事と言われています。みなさんも、給食で栄 えいよう わしよく きゅうしよく えい 養バランスのよい和食のよさを見直してみましょう。</p>
24 (木)	<p>献立</p> <p>くろ 黒パン ぎゅうにゅう 牛乳 オムレツ ペントマトソース煮 むぎい やさい 麦入り野菜スープ</p>	<p>みなさんのからだ、食べ物から栄養をもらって大きくなります。いろいろな食 ひん く あ た けんこう からだ た もの 品を組み合わせて食べることで、健康な体をつくることができます。食べ物は おお わ からだ しよくひん からだ ちようし ととの しよく 大きく分けて、エネルギーになる食品、体をつくる食品、体の調子を整える食 ひん わ しよくひん 品の3つのグループに分かれます。この3つのグループの食品をバランスよく た きんこう からだ きゅうしよく 食べることで健康な体をつくることができます。給食はこの3つのグループの しよくひん つか けんこう からだ す きら 食品がバランスよく使われています。健康な体をつくるためにも、好き嫌いせ ず、まずは、一口食べられるように、チャレンジしてみてください。</p>
25 (金)	<p>献立</p> <p>ごはん カラフルツナそばろ ぎゅうにゅう 牛乳 さんらーたん 酸辣湯</p>	<p>さんらーたん ちゅうごりょうり しせん りょうり す さんみ とうがらし 酸辣湯は中国料理の四川料理のスープのひとつで、「酢の酸味」と「唐辛子 からみ ちゅうごく ねんかん とお た やこしょうの辛味」のあるスープです。中国では、年間を通して食べられてい るそうです。たまご にく やさい いろいろ た もの くみあ ので、栄養補給ができます。酢の酸味は、疲れた体を回復させてくれる働き えいよう ぼきゅう す さんみ つか からだ かいふく はたら があります。食べ慣れない味とを感じる人もいますが、おいしく食べま しょう。</p>
28 (月)	<p>献立</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく うめふうみ あ 鶏肉の梅風味揚げ ごまあえ み じる 実だくさん汁</p>	<p>きゅうしよく た えいせいてき しよくかんきょう たいせつ おいしく給食を食べるためには、衛生的な食事環境をととのえることが大切 です。梅雨は、じめじめした天気が続くため、特に食中毒に注意が必要です。 つゆ てんき つつ とく しよくちゅうどく ちゅうい ひつよう 給食の前には窓を開けて、空気の入れかえをしましょう。空気中の細菌やウ きゅうしよく まえ まど あ くき い くきちゅう さいきん イルスを減らすことが出来ます。それから、しっかり石けんで手を洗い、給食 へ てき せつ て あら きゅうしよく をいただきます。また、「梅雨」は漢字で梅の雨と書きます。今日は梅雨に とりにく うめふうみ あじ ちなんで鶏肉を梅風味にしました。お味はいかがですか。</p>
	<p>献立のねらい</p> <p>えいせい き 衛生に気をつけよう</p>	

# 献立指導計画

令和3年6月

<p>29 (火)</p>	<p>献立</p>	<p>コッペパン 牛乳 米粉シチュー こんにやくサラダ ブルーベリーゼリー</p>	<p>食物せんいは、食べ物の中で消化吸収されずに残る成分で、そのまま体の外に出ます。そのとき、多くとり過ぎた油なども一緒に体の外に出すため、様々な病気の予防になります。また、おなかをいっぱいに感じさせて食べ過ぎを防ぐ働きがあり、肥満の予防にも効果があります。食物せんいは、パンやごはんなどの穀類や、野菜、わかめなどの海藻類、ごまなどの種実類、大豆などの豆類などに多く含まれています。今日のシチューには白いんげん豆のピューレや野菜、きのこが入っているので、食物せんいをたっぷりとることができます。</p>
<p>30 (水)</p>	<p>献立</p>	<p>ごはん 牛乳 揚げぎょうざ バンサンスー タンタンスープ</p>	<p>春雨は春の雨と書きます。緑豆とよばれる青小豆やじゃがいも、さつまいもなどからとったでんぷんを使って作られます。中国から伝わった食品で、日本では鎌倉時代から食べられています。乾燥したままではかたくて食べられないので、必ず火を加えます。給食ではサラダにしたり、スープに入れたりします。料理の味がよくしみこむのでおいしくいただけます。今日はバンサンスーにしました。</p>
	<p>献立のねらい</p>	<p>食物せんいを上手にとろう</p>	
	<p>献立のねらい</p>	<p>春雨について知ろう</p>	