

献立指導計画

令和4年2月

		栄養士よりひとこと	
1	献立	キムタクごはん 牛乳 わかさぎフリッター じゃがいものみそ汁	キムタクごはんの誕生は平成14年、長野県塩尻市の中学校の栄養士が考案しました。自宅で子供たちに好評だった、ピリ辛の豚キムチと、甘みのあるつぼ漬けたくあんをまぜたごはんを作ったのが始まりだそうです。当初は一つの中学校の人気メニューだったキムタクごはんが、平成23年に全国放送のテレビ番組で紹介されたことで全国に広まり、ひたちなか市の給食にも登場することになりました。よくかんで、辛みと酸味、そして甘みがマッチした絶妙な味かげんとコリコリした食感を味わってみてください。
	献立のねらい	キムタクごはんについて 知ろう	
2	献立	カレーピラフ 牛乳 豆腐ナゲット 小松菜サラダ	今日の給食はカレーピラフです。みなさんはピラフがどこの国の料理かわかりますか？実はピラフはフランス料理なのですが、トルコ料理の「ピラウ」がもとになっているそうです。また、「チャーハン」と「ピラフ」の違いについてわかりますか？両方も似たようなお米を使った料理ですが、チャーハンは炊きあがったご飯と具材を油で炒める中華料理なのに対して、ピラフは固い状態のお米にスープなどで味付けして具を入れて炊き込む洋風の料理です。給食では、チャーハンやピラフは大量に作るので、具は別に炒めて、炊きあがったご飯とよく混ぜ合わせて作っています。今日はカレー味のピラフです。おいしく食べてください。
	献立のねらい	ピラフについて知ろう	
3	献立	ごはん 牛乳 いわしのしょうが煮 ごまあえ みそけんちん汁 福豆	節分は、季節を分けるという意味があり、この日を境に、冬から春になる日とされています。節分に行く豆まきは、病気を起こす悪い気を追い払って、春を呼び込むという意味が込められています。また、歳の数より1つ多く豆を食べ、「一年を無事で健康に過ごせますように」と願います。それから、いわしの頭を柊の小枝にさして戸口に飾るのは、いわしの臭いと柊のとげが、鬼を追い払うためだと言われています。今日は、節分献立として、いわしと福豆を取り入れました。大豆は昔から食べられてきた食材で、様々なものに加工されます。今日の献立にも豆腐・油揚げ・みそとして大豆の加工品を取り入れています。日本の伝統を大切に、今年も元気に過ごしましょう。
	献立のねらい	節分について知ろう	
4	献立	ごはん 牛乳 みそカツ からしあえ 茨城のっぺい汁	今日のみそカツは、受験応援メニューです。とんかつやカツ丼は験担ぎの食べものとしてよく知られています。「かつ」という言葉が、「勝負に勝つ」の語呂と同じことから、縁起の良い食べものとして勝負の日に食べられるようになりました。豚肉はビタミンB1が豊富に含まれていて、スタミナアップや疲労回復の効果があります。おいしくいただきます。
	献立のねらい	カツについて知ろう	