

献立指導計画

令和4年3月

		栄養士よりひとこと	
1 (水)	献立	<p>黒パン 牛乳 白菜のクリーム煮 コーンサラダ</p>	<p>みなさんは、牛乳をしっかりと飲んでいますか？牛乳には、「カルシウム」という骨や歯を丈夫にする栄養素がたくさん含まれています。カルシウムが体の中で足りなくなると、骨がスカスカになり、折れやすくなってしまいます。小学校、中学校のうちに、たくさんカルシウムを骨の中に貯めておくことが大切です。</p> <p>また、牛乳は牧場の牛からしぼられた自然のもので、牛の食べるえさや季節によって味が変わります。普段何気なく飲んでいる牛乳の味や香りにも個性があることを知り、残さず感謝していただきましょう。</p>
	献立のねらい	<p>牛乳を飲む</p>	
2 (水)	献立	<p>ご飯 牛乳 いわしの生姜煮 からしあえ まろやか豚汁</p>	<p>今日の豚汁は昨年の12月に、ひたちなか市立美乃浜学園が第16回全国学校給食甲子園で優勝し、日本一に選ばれた給食の料理です。茨城県は全国に誇るおいしい食材がたくさんあり、今日の給食にもふんだんに使われています。また、みなさんの体の健康を考え、高血圧などの病気を予防するために、みその使用量を控えて減塩に努めています。その減塩を補うために、具材をごま油でよく炒めてうま味を出し、豆乳・きなこ・あおのりを入れてコクや香りを足してあります。今日は茨城県のおいしい食材で作られた日本一の給食を味わって食べてください。</p>
	献立のねらい	<p>全国学校給食甲子園の優勝料理を味わおう</p>	
3 (木)	献立	<p>五目ちらし寿司 牛乳 厚いやき卵 生姜あえ ひなあられ</p>	<p>3月3日は、ひなまつりです。ひなまつりは、桃の節句とも言われ、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。</p> <p>昔は、草木や紙で作った人形を、自分の代わりとして災いをうつし、それを川や海に流したそうです。今のようにひな人形を飾るようになったのは、江戸時代からで、ひな人形には、病気をしないで元気に育ってほしいという願いが込められています。</p> <p>ひなまつりには、桃の花を飾り、白酒やひなあられ、ひしもちなどをお供えます。今日の給食では、ひなまつりにちなんで、ちらし寿司とひなあられを取り入れました。これからも行事食を大切に、健やかな成長をお祝いしましょう。</p>
	献立のねらい	<p>ひなまつりについて知ろう</p>	
4 (金)	献立	<p>はちみつパン 牛乳 ミートグラタン ブロッコリーのサラダ キャロットポタージュ</p>	<p>にんじんは、秋から冬にかけてが旬の時期ですが、1年を通して食べることができます。ひたちなか市では、勝田二中学区にすんでいる照沼さん、安蔵さん、佐野中学区に住んでいる加藤さん、砂川さんが12月から3月の時期に一部の学校に「にんじん」を届けてくれています。にんじんには、ビタミンやミネラルという栄養素がたくさん含まれています。特にカロテンというビタミンが多く、「野菜のチャンピオン」と言われるほどです。給食には毎日にんじんが使われていますね。おいしくいただきましょう。</p>
	献立のねらい	<p>ひたちなかを食べよう 「にんじん」</p>	

献立指導計画

令和4年3月

		栄養士よりひとこと	
7 (月)	献立	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりく 鶏肉のたつた揚げ ごまあえ だいこん あつあ 大根と厚揚げのみそ汁	きゅうしょく 給食では、なるべく手作りを心掛けています。今日の鶏肉のたつた揚げは、鶏肉に したあじ 下味をつけて、1つ1つ丁寧に揚げました。手作りすることは、手間も時間もかかって たいへん 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 くださいました。お味はいかがですか？感謝の気持ちを忘れずにいただきましょう。
	献立のねらい	てづく 手作りのよさについて知ろう	
8 (火)	献立	こがた 小型レーズンパン ジェノベーゼスパゲティ ぎゅうにゅう 牛乳 ツナサラダ	バジルはさわやかな香りがするハーブです。その香りが食欲をそそり、肉や魚料理の風味づけやサラダ、パスタ、ピザの彩りなどいろいろな料理に使われます。バジルには、胃や腸のはたらきをよくする効果があります。今日のスパゲティのジェノベーゼソースは、バジル、松の実、にんにくなどをすりつぶし、オリーブオイルを混ぜ合わせて作るソースです。バジルの風味を味わってください。
	献立のねらい	バジルについて知ろう	
9 (木)	献立	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ビーフカレー かんてんい 寒天入りヘルシーサラダ	いばらきけん 茨城県は、心臓の病気や脳の病気などの生活習慣病による死亡率が全国に比べて多く、その原因の一つ、塩分摂取量も国が定める目標量を大幅に超えています。そこで、令和2年11月に、減塩であっても料理はおいしくできることを県民に知ってもらうために、40を塩と読み、塩の量を半分に減らすという意味から、40を半分にすると20なので、毎月20日を、減塩の日「いばらき美味しおDay」として制定し、減塩の取り組みを推進しています。
	献立のねらい	まいつきはつか 毎月20日、いばらき美味しおDayについて知ろう	きゅうしょく 給食でも、少ない塩分でおいしく食べられるように、様々な工夫をしています。よくかんで食べると、薄味でもおいしく食べられます。よくかんで食べましょう。
10 (木)	献立	アップルパン ぎゅうにゅう 牛乳 オムレツ マカロニサラダ コンソメスープ	みなさんは今日、給食の前にきちんと手を洗いましたか？今日のパンのように、手を使って食べる時には特に注意が必要です。手を洗わずに食事をすると、目に見えないばい菌やウイルスが、手から食べ物について、口に入り、病気になってしまうことがあります。給食の前には、きちんと手を洗い、清潔なハンカチで手をふきましょう。そして、食事の後も手を洗うようにしましょう。
	献立のねらい	て 手をよく洗って食べよう	

献立指導計画

令和4年3月

3

		栄養士よりひとこと	
1 1 (金)	献立	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 だいこん ぶたにく いた に 大根と豚肉の炒め煮 さんしよく ひた 三色お浸し かつおふりかけ	いばらきけん おんだん きこう めぐ ぶた ししく てき ちくき 茨城県は、温暖な気候に恵まれていることから、豚の飼育に適しているので、畜産 んりょうぜんこく じょうい し 量は全国でも上位を占めています。「ローズポーク」や「常陸の輝き」、 「常陸の輝き」、「常陸の輝き」、「常陸の輝き」、「常陸の輝き」など、 ちいき せいさんしよく とくしよく めいがらぶた せいさん さか ぶたにく ち 地域や生産者ごとに特色のある銘柄豚の生産が盛んです。豚肉には、血や筋 んにく りょうしつ しつ からだ つか かいふく ひたち びわんほうふ ふく 肉をつくる良質なたんぱく質や、体の疲れを回復するビタミンB1が豊富に含まれて います。味わっていただきます。
	献立のねらい	ぶたにく 豚肉について知ろう	
1 4 (月)	献立	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さわらのカレー香草焼き こうそうや もやしのナムル かきたま汁	さわらは、漢字で書くと「魚」へんに「春」と書きます。この漢字からもわかるように はる しゆん さかな はる さならん せとないかい あつ ねん 春が旬の魚です。春になると産卵のために瀬戸内海に集まってくるのですが、ほぼ1年 じゅうにほん と さかな かんとう ふゆ かん 中日本のどこかで捕れる魚で、関東では冬の寒ささわらもおいしいといわれています。 からだ おお からだ おお せとないかい せとないかい せとないかい せとないかい 体が大きくなるにしたがって、「サゴシ」「ヤナギ」「サワラ」と呼び名が変わる出世 うお 魚です。 くせない たんぱくな味なので今日はカレー味にしました。旬のサワラを味わいま しょう。
	献立のねらい	さわらについて知ろう	
1 5 (火)	献立	こめ 米パン ぎゅうにゅう 牛乳 チリコンカン ガーリックドレッシングサラ ダ	チリコンカンは、アメリカ南部発祥のメキシコ風料理です。ひき肉と豆を炒め、唐辛 なんが はっしょう ふりょうり にく まめ いた とうから 子やチリパウダーなどの香辛料が入ったトマトソースで煮込んだスパイシーな料理 し せいしんりょう はい にこ です。「トルティーヤ」というパンと一緒に食べたり、ホットドックのソースにして「チリ ドック」にして食べるなど、いろいろな食べ方があります。 豆には、体をつくるたんぱく質や、骨や歯を丈夫にするカルシウム、お腹の調子を まめ からだ しつ ほね は じょうぶ なか ちょうし 整える食物繊維がたくさん含まれています。豆が苦手な人も、ぜひ一口は食べてみ ましよう。
	献立のねらい	チリコンカンについて知ろう	
1 6 (水)	献立	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばの香り焼き かお や はくさい かふう づ 白菜の華風漬け み じる 実だくさん汁	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、食べ物が細くなるので消化吸収がよくなったり、脳の血 のなが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、虫菌やガンの予 防にも効果があるといわれています。今日の給食から「よくかむこと」をしっかり意 識して食べるようにしましょう。
	献立のねらい	よくかんで食べよう	

献立指導計画

令和4年3月

		栄養士よりひとこと	
17 (木)	献立	チキンピラフ 牛乳 花豆コロケ レモンドレッシングサラダ すだちゼリー	この教室で給食を食べる日も残りわずかとなりました。今日は、1年間の給食の時間をふり返ってみましょう。 ① 給食当番の仕事を忘れずに行うことができましたか？ ② 毎日しっかり手洗いをしてから給食を食べることができましたか？ ③ いただきます・ごちそうさまを言えましたか？ ④ 好き嫌いなく、給食を食べることができましたか？ ⑤ 食事のマナーを守り、楽しく食事をすることができましたか？ ⑥ 片付ける人のことを考えて、正しく食器を戻すことができましたか？ あなたはすべてできていましたか？できていなかったことは、今日の給食から見直し、次の学年になる前にできるようにしておきましょう。
	献立のねらい	1年間の反省をしよう	
18 (金)	献立	ごはん 牛乳 大根と豚肉の炒め煮 三色お浸し かつおふりかけ	茨城県は、温暖な気候に恵まれていることから、豚の飼育に適しているのです。畜産量は全国でも上位を占めています。「ローズポーク」や「常陸の輝き」、「美明豚」など、地域や生産者ごとに特色のある銘柄豚の生産が盛んです。豚肉には、血や筋肉をつくる良質なたんぱく質や、体の疲れを回復するビタミンB1が豊富に含まれています。味わっていただきましょう。
	献立のねらい	豚肉について知ろう	
22 (火)	献立	コッペパン チョコクリーム 牛乳 鮭のチーズ焼き 大根サラダ ポテトのカレースープ	今日は鮭に関するクイズを出します。魚は身の色で、白身魚を赤身魚の2種類に分けられます。鮭は、どちらになるでしょうか？ 1 赤身魚 2 白身魚 正解は2の白身魚です。鮭の身は赤っぽい色をしているので赤身魚に見えますが、海でエビやカニをエサとして食べているうちに赤い色になります。その証拠に生まれたての赤ちゃんの身は白い色をしています。ちなみに動物園にいる「フラミンゴ」のピンク色も食べものが影響しているそうですよ。
	献立のねらい	鮭について知ろう	
23 (水)	献立	ごはん 牛乳 四川風麻婆豆腐 春雨サラダ	広い国土をもつ中国は、地方ごとに調理法や味付けに特徴があります。北京料理や上海料理、広東料理、そして、今日の給食の麻婆豆腐は、四川料理といわれます。 中国の四川地方は、雨が多く、気温が高い風土です。そのため、香辛料の効いた辛い料理を食べて汗を流し、体の代謝を促し、病気の予防をするという生活の知恵から、このような味付けになったと言われていています。給食の麻婆豆腐も、豆板醤や花椒などの香辛料を使っていますが、みなさんが食べやすいように味付けしました。お味はいかがですか。
	献立のねらい	四川料理について知ろう	