

献立指導計画

令和3年11月

		栄養士よりひとこと	
11/1 (月)	献立	ごはん 牛乳 さばの塩焼き ごま酢あえ みぞれ汁	<p>「みぞれ汁」とは、大根やかぶをすりおろして入れた汁のことです。おろした大根やかぶの白さとその見た目が雪と雨が混ざった「みぞれ」のように見えることから、「みぞれ汁」と呼ばれるようになりました。</p> <p>今日は大根おろしがたっぷり入った実だくさんの汁です。お味はいかがでしょうか。</p>
	献立のねらい	みぞれ汁について知ろう	
11/2 (火)	献立	レーズンパン 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き チーズ入りコールスローサラダ ベジタブルカレースープ	<p>今日の鶏肉のおかずは「マーマレード」という食品を使って味付けしてあります。みなさんはマーマレードが何からできているかわかりますか？実は甘酸っぱい夏みかんなどの柑橘を砂糖で甘く煮詰めたジャムのことです。マーマレードの歴史は、昔、海外の船がオレンジを運んでいる途中で台風の被害にあい、売り物にならなかつたたくさんのオレンジに砂糖を加えて煮詰めて売りはじめたことが由来とされています。また、なぜマーマレードというようになったのかというと、ポルトガル語で「マルメロ」という西洋かりんを使って「マーマレード」というフルーツペーストが作られたことが由来になったそうです。マーマレードで漬けた肉を焼いたり煮たりすると、肉がやわらかくなる効果があり、果物の甘みでおいしくなります。味わって食べてみましょう。</p>
	献立のねらい	マーマレードについて知ろう	
11/4 (水)	献立	ココア揚げパン 牛乳 かぶとハムのサラダ ワンタンスープ ヨーグルト	<p>かぶは、大根と同じアブラナ科の野菜で、春の七草のひとつである「すずな」とも呼ばれています。色や形も様々で、全国各地には、約80種類あると言われています。かぶの旬は、3月から5月の「春もの」と、10月から12月の「秋もの」の2回あり、今が旬のかぶは、甘みが増しておいしいと言われています。</p> <p>かぶの実には、風邪を予防するビタミンCや、胃腸の働きを助けるジアスターゼという消化酵素が含まれています。また、かぶの葉にも、カロテンやカルシウムなど、色んな栄養が入っているので、捨てずに食べるようにしましょう。旬のかぶを味わっていただきましょう。</p>
	献立のねらい	かぶについて知ろう	
11/5 (金)	献立	ルーロー飯 牛乳 紫菜蛋花湯 台湾バナナ(小学校のみ) 杏仁豆腐(中学校のみ)	<p>今日は台湾献立です。ルーロー飯は台湾の代表料理の一つで、しょうがやにんにく、香辛料と一緒に煮込んだ豚肉を、ごはんにかけて食べる料理です。ルーロー飯の独特な風味は、ウーシャンフェンという香辛料によるものです。ウーシャンフェンは、八角、シナモン、花椒、クローブ、陳皮の5種類のスパイスがブレンドされたもので、台湾料理に多く使われています。</p> <p>今日は、このルーロー飯に紫菜蛋花湯という海苔と卵のスープを組み合わせてみました。台湾料理を味わって食べましょう。</p>
	献立のねらい	台湾料理について知ろう	

献立指導計画

令和3年11月

		栄養士よりひとこと
11/8 (月)	献立 菌ごたえひじきごはん 牛乳 鮭たつた揚げ もやしの生姜あえ	わたしたち、まいにち、いろいろな食べ物をかんで食べています。普段はあまり意識していないかもしれませんが、かむということは体にとってとても大切な働きをしています。かむとよいことを4つお話します。1つ目は、よくかんで食べることで、お腹がいっぱいだよという満腹感が得られ、食べ過ぎを防いでくれます。2つ目は、かむとだ液がたくさん出るので、食べ物のカスが流され、虫歯を予防することができます。3つ目は、よくかむことで食べ物が細かくなり、お腹の中の消化・吸収がスムーズになります。4つ目は、かむことであごを動かす筋肉が動くので、まわりの血管や神経が刺激され、脳が活性化されます。かむことの大切さについて分かりましたか？ これからは、よくかんで食べることを意識してみましよう。
	献立のねらい よくかんで食べよう(いい菌の日)	
11/9 (火)	献立 コッペパン 牛乳 フランクフルト ハニーマスタードソース フレンチサラダ キャロットポタージュ	日本では、具材をミキサーなどでかき混ぜて、とろっと濃度の高いスープを「ポタージュ」といいます。ちなみに、フランス料理においては汁物全般のことをポタージュと呼ぶそうです。 ポタージュに似た料理に、シチューがありますね。ポタージュとシチューの違いはあいまいですが、シチューは食材を大きめにカットして煮込み、具として楽しむスープをいいます。また、ルウでとろみをつけているのも特徴です。 今日はにんじんのポタージュです。にんじんの他にも白いんげんやとうもろこしのピューレが入っています。味わっていただきましよう。
	献立のねらい ポタージュについて知ろう	
11/10 (水)	献立 ごはん 牛乳 ハヤシチュー 小松菜サラダ	ハヤシライスとは薄切りした牛肉と玉ねぎをドミグラスソースで煮たものを、ごはんの上にかけての料理です。「ハヤシ」という名前の由来はいろいろあり、考案者の名前が林さんだった、「ハッシュドビーフ&ライス」という言葉が訛った、などですが、どれが本当なのか、よく分からないそうです。「シチュー」とは、英語で野菜や肉、魚介類を出汁やソースで煮込んだ煮込み料理のことをいいます。給食ではごはんとは別に配食するため、「ごはん(ライス)」「ハヤシチュー」と献立名を分けてあります。
	献立のねらい ハヤシライスについて知ろう	
11/11 (木)	献立 ミルクパン 牛乳 チキンカツ ペネソテー 白菜のトマトスープ	日本には、春、夏、秋、冬の四季があり、それぞれの季節に食べ物がおいしくなる時期を「旬」といいます。旬にとれる食べ物は、味も栄養もいっぱいです。 今日の給食で使われている白菜は、これから寒くなる季節に旬をむかえます。霜が降りるようになると甘みが増し、おいしくなります。 茨城県は、白菜の生産量が全国第2位で、八千代町や結城市、古河市などの県西地区で盛んに作られています。 旬の白菜を味わいましよう。
	献立のねらい 旬の食材について知ろう (白菜)	

献立指導計画

令和3年11月

		栄養士よりひとこと	
11/12 (金)	献立	ごはん 牛乳 プルコギ もやしのナムル たまごスープ	<p>韓国料理というと、ビビンバ、キムチ、ナムルなど、私たちにもなじみ深い料理が多いです。韓国料理のルーツには、食べるものは全て薬になるという「薬食同源」とう考え方があります。そのため、食卓には、発酵食品のキムチ、ナムルなどの常備菜をはじめ、タンとよばれるスープ類、メイン料理、おかず、といったバランスの良いメニューが必ず並び、品数も多いです。また、韓国料理には、にんにくや唐辛子を用いた辛い料理が多く、おかずなどの味付けには、薬念という、しょうゆ、ごま油、にんにく、ねぎ、生姜、唐辛子などを合わせた調味料をよく使い、発酵食品にも多く使われます。韓国料理を食べて、心も体も元気になりましょう。</p>
	献立のねらい	韓国料理を味わおう	
11/15 (月)	献立	ごはん 牛乳 里芋と豚肉の煮物 わさびあえ 手作りふりかけ	<p>わさびは独特の風味と辛味をもつ日本原産の野菜です。日本原産の「本わさび」と、欧州原産の「西洋わさび」があります。日本では、平安時代から料理の材料として使われてきました。わさびは、気温や湿度などの環境にとっても敏感な植物で、夏でも涼しく、きれいな湧き水がある場所で育ちます。立派なわさびに育つには2～3年と時間がかかります。お寿司やそばなどの薬味として使われ、辛いイメージがあるかと思いますが、香りによる食欲増進効果や、魚の生臭さを消す消臭効果、細菌が増えるのを抑える抗菌効果など様々な働きがあります。</p> <p>今日は、野菜の和え物にわさびを入れました。味わって食べましょう。</p>
	献立のねらい	わさびについて知ろう	
11/16 (火)	献立	カレー南蛮うどん 牛乳 ビーンズサラダ たまごドーナツ	<p>今日は、年に一度の特別メニュー「ソフトめん」です。昨年の学校給食でも一度出されたメニューですが、みなさんは覚えていますか？</p> <p>「ソフトめん」は、おじいちゃんやおばあちゃんが食べていた頃の学校給食にも登場していた昔からある人気メニューです。正式な名前は「ソフトスパゲッティ式めん」といい、独特のやわらかい食感が特徴です。ソフトめんを少しずつ、カレー汁に付けて、カレー南蛮うどんにして、味わってくださいね。</p>
	献立のねらい	ソフトめんについて知ろう	
11/17 (水)	献立	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 バンサンスー	<p>みなさんは、食事のあいさつをきちんとしていますか？「いただきます」という言葉には、「生き物の命や自然の恵みをいただきます。」という意味がこめられています。「ごちそうさま」という言葉には、「食材を調理したり、用意するのに走り回ってくれてありがとう。」という感謝の意味がこめられています。食事ができることへの感謝を忘れずに「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを心をこめていましょう。</p>
	献立のねらい	食前・食後のあいさつについて知ろう	

献立指導計画

令和3年11月

		栄養士よりひとこと	
11/18 (木)	献立	<p>こめ 米パン ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>さつまいもシチュー みずな 水菜とツナのサラダ</p>	<p>みなさんは、「地産地消」という言葉を聞いたことがありますか？ 「地産地消」とは、地元で生産されたものを地元で消費することです。みなさんが住んでいるひたちなか市の代表的な農産物といえば「さつまいも」ですね。今日は、茨城県で生産された「さつまいも」をたっぷり使った「さつまいもシチュー」です。地元の生産者の方々に感謝しながら、おいしくいただきますよう。</p>
	献立のねらい	<p>ちきん ちしやう 地産地消について知ろう</p>	
11/19 (金)	献立	<p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>こうや どうふ たまご に 高野豆腐の卵とじ煮 かまぼこサラダ</p>	<p>みなさんは正しい姿勢で食事をしていますか？ひじをついていたり、後ろを向いていたりする人はいませんか？正しい姿勢で食事をするためには、机と体の間は、こぶし1つ分くらいあけていすに座ります。足をしっかり床につけて、食器は手に持ち、背筋を伸ばして食事をします。正しい姿勢で食事をする、食べ物の消化と吸収がよくなります。また、一緒に食べてる人にもよい印象を与えるので、いつも姿勢に気を付けて食べるようにしましょう。</p>
	献立のねらい	<p>しせい 姿勢よく食べよう</p>	
11/22 (月)	献立	<p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>あつや 厚焼きたまご こんさい ごもく に 根菜の五目煮 さばのつみれ汁</p>	<p>ひたちなか市は、那珂湊漁港、磯崎漁港の2つの漁港があり、季節ごとにさまざまな魚介類が水揚げされているお魚のまちです。今日のつみれ汁に入っている「さばのつみれ」は、那珂湊漁港で水揚げされたさばです。那珂湊漁業協同組合の女性部のみなさんが、さばを細かく刻み、みそやしょうが、片栗粉を混ぜ、一つ一つ丸めて作ってくれました。 さばには、良質な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、脳の神経の発達や、目の組織をつくるために使われるため、成長期の皆さんにとって、とても大切な栄養です。 さばの栄養とおいしさがたっぷり入った、つみれ汁を味わって食べましょう。</p>
	献立のねらい	<p>じもと さかな あじ 地元でとれた魚を味わおう</p>	
11/24 (水)	献立	<p>ごはん なっとう 納豆 ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ししやもフライ ちぐさあえ とんじる 豚汁</p>	<p>本日11月24日は「和食の日」です。和食は、ごはんを中心に、芋や豆類、海藻、そして季節の野菜や魚などを組み合わせた栄養のバランスのとれた食事です。ハンバーグなどの洋食と比べて脂肪分が少なく、食物せんいが多く含まれているので、生活習慣病を予防することができます。私たち日本人の体を健康に保つための知恵がたくさんつまっています。 和食の良さを見直し、味わっていただきますよう。</p>
	献立のねらい	<p>わしやく 和食について知ろう</p>	

献立指導計画

令和3年11月

		栄養士よりひとこと
11/25 (木)	献立 はちみつパン 牛乳 茨城野菜のクリーム煮 寒天入りヘルシーサラダ たまごプリン	みなさんは、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 手をよく洗おう	
11/26 (金)	献立 きんぴらごはん 牛乳 さんまのごま煮 白菜のおひたし	わたしたちの食べている給食は、たくさんの方の手によって作られています。野 菜やお米を作る農家のひと、牛を育てている酪農家のひと、魚をとる漁師のひと、 食べものを運ぶ人、給食を作る調理員さん、給食を準備する給食当番などで す。 給食を毎日食べられることに感謝して、「いただきます」「ごちそうさま」のあ いさつを言いましょ。また、家でのご飯を用意してくれる家族にも、感謝の気 もちを伝えましょ。
	献立のねらい 感謝して食べよう	
11/29 (月)	献立 ごはん 牛乳 ビーンズカレー れんこんサラダ	しょうがの生産地といえば高知県が有名ですが、ひたちなか市でも佐和地区で 収穫されたしょうがが、佐野地区の学校給食で使われています。特有の香りと辛 味をもつ野菜で薬味や香辛料、炒め物や煮物、揚げ物の下味などをはじめ、 お菓子、漢方薬として広く利用されています。また、体を温める働きもあるの で、これからの季節に食べたい食品のひとつです。 今日のカレーにも香辛料のひとつとして、たっぷりのしょうがを使っています。
	献立のねらい ひたちなかを食べよう(生姜)	
11/30 (火)	献立 黒パン 牛乳 花豆コロッケ コーンサラダ ミルクパスタスープ	はなまめは、いんげんの種類で「べにばないんげん」のことを言います。鮮やかな 赤や白の大きな花をたくさん咲かせることが特徴で、それが名前の由来と なっています。花豆は江戸時代に日本に伝わり、花が大きくきれいなことから 観賞用に栽培されていました。食べるようになったのは大正時代にはいつ からだそうす。花豆の中で白い花が咲くものを「白花豆」と呼びます。今日 の給食には白花豆を使いました。おいしくたしましょ。
	献立のねらい 花豆って何だろう？	