

元年6月

給食指導資料

ひたちなか市立学校給食センター  
那珂湊第三小学校共同調理場

日	曜日	こんだて	個数			ひとくちメモ
			幼	小	中	
3	月	ごはん				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。この食育を多くの人に広めるために、毎年6月を食育月間、毎月19日を食育の日と決めました。食育月間には、学校や家庭、地域などで、食について考える機会として、いろいろな行事や取り組みが行われています。学校では、給食の準備や後片付けを協力して行ったり、マナーを守って会食したり、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践しています。食の大切さを考えながら食事をしましょう。
		牛乳				
		なまあげとじゃがいものそぼろに				
		かおりづけ				
		てづくりふりかけ				
4	火	かくチーズパン				みなさんは、8020（はちまるにいまる）運動を知っていますか？ 「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。20本以上の歯があれば、食生活が楽しめると言われています。そのため、「一生、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」と願いを込めてこの運動が始まりました。今日は、「かみかみ献立」です。よく噛むと消化を助け脳の働きをよくするなど、体にいいことがたくさんあります。今日の給食も、しっかり噛んで食べましょう。
		牛乳				
		ししゃもフリッター	1	2	2	
		かみかみサラダ				
		げんまいいりやさいスープ				
5	水	ごはん				今日の海藻サラダには、わかめのほかに昆布、荳わかめ、赤すぎのり、赤まふのり、白ふのりという、いろいろな種類の海藻が入っています。海藻には食物せんいが多く含まれています。食物せんいは、体の中に入ると消化されずに残るので、おなかの中の掃除をしてくれます。また、体の調子をととのえてくれる働きがあるので、生活習慣病の予防にもなります。海藻は、サラダや和え物、みそ汁、スープなどさまざまな料理にすることができます。積極的に海藻を食べるようにしましょう。
		牛乳				
		ビーフカレー				
		かいそうサラダ				
6	木	こめパン				今日は、「ハッピーにんじん」の給食の日です。「ハッピーにんじん」とは、ハートや星の形に切ったにんじんのことです。豆とポテトのスープに入っています。数に限りがあるので、もしあなたのお椀に入っていたら、とってもラッキー。何かいいことがあるでしょう。お椀の中をよく見ながら、食べてみてください。
		牛乳				
		しろみぎかなのバジルフライ	1	1	1	
		チキンサラダ				
		まめとポテトのスープ				
7	金	ごはん				梅雨はジメジメして、カビや細菌がいろいろなところに発生しやすくなります。おいしい給食を食べるためには、食事環境をととのえることが大切です。給食の前には窓を開けて、空気を入れかえをしましょう。空気中の細菌やウイルスを減らすことができます。また、石けんで手を洗い、給食の準備をします。給食が運ばれる前には配膳台をきれいにふいておきます。そして、給食の時間はほこりをたてないように、当番の人以外は席について、静かに配膳を待ちます。みんなで協力して、きれいな場所でおいしく給食をいただきます。
		牛乳				
		さんしょくそぼろ				
		からしあえ				
		すましじる				
10	月	ごはん				赤魚と呼ばれる魚にはいろいろな種類があります。代表的な魚は、めばるの仲間のメヌケや鯛の仲間のアコウダイなどです。スーパーでは切り身で売られていることが多いです。色が赤くきれいで美味しいので、昔からお祝いごとや集まりの時に使われてきました。魚の身は白く軟らかく、煮つけや粕漬けにしたりします。今日はしょうゆで下味をつけて、竜田揚げにしました。また、ひたちなか市は、毎月10日を「お魚を食べようの日」としています。給食でも魚の料理が出ますので、味わって食べましょう。
		牛乳				
		あかうおのたつたあげ	1	1	1	
		ごまあえ				
		みだくさんじる				
11	火	こがたセサミパン				スパゲッティは、パスタのひとつです。イタリア語で「ひものように細長いもの」という意味です。マカロニ、ラザニア、ペンネなどもパスタの仲間です。その種類は300種類以上あると言われています。給食では、ペン先のような形をしたペンネや、貝殻の形をしたシェルマカロニなど、様々なものが登場します。どんなスパゲッティがどんな料理に入っているか、楽しみにしていただいね。
		牛乳				
		スパゲッティナポリタン				
		ツナサラダ				
12	水	ごはん				フォーは、ベトナムを代表する料理です。1日に3食食べる人もいます。ベトナムでは、米が年に3回も収穫されるので、その米を使って作られるのが「フォー」という麺です。フォーは、麺が平たく日本のきしめんに似ているので、ベトナムうどんとも言われています。ベトナムでは、スープの中に、鶏肉、豚肉、牛肉などの肉や、唐辛子、香草を入れて、自分の好みの味にして食べるそうです。今日の給食は、海老やいかを入れたフォーにしました。味はいかがですか。
		牛乳				
		はるまき	1	1	1	
		バンバンジー				
		フォー				
13	木	くろパン				給食は、できるだけ手作りを心がけています。手作りのよさは、食材、切り方、味つけなどを工夫して作る事ができることです。時間や手間がかかりますが、安心して食べられます。今日の給食では、豆乳シチューのルウと、ガーリックドレッシングサラダのドレッシングを調理場で作りました。調理員さんの愛情が込められた給食を残さず食べましょう。
		牛乳				
		とうにゅうシチュー				
		ガーリックドレッシングサラダ				
14	金	ごはん				拌三絲（バンサンズー）とは中国料理のひとつです。「拌」は「あえる・混ぜる」という意味で、「三」は中国でも数字の3のことを言います。「絲」は糸のように細く千切りにするという意味です。拌三絲（バンサンズー）とは、3種類の食材を千切りした和え物のことですが、給食では、みなさんに野菜をたくさん食べてもらいたいので4種類の野菜を使っています。春雨も入っているので食感も楽しめます。味わって食べてください。
		牛乳				
		とうふのちゅうかに				
		バンサンズー				

元年6月

給食指導資料

ひたちなか市立学校給食センター  
那珂湊第三小学校共同調理場

日	曜日	こんだて	個数			ひとくちメモ
			幼	小	中	
17	月	ごはん				かむということは、あごの上下運動と、歯で口の中の食べ物を細かくし、だ液と混ぜあわせて飲み込みやすくすることです。かむことによってだ液が出て、消化吸収をよくします。むし歯などになってしまうと固い物がかめず、やわらかいものを好むようになり、偏食の原因となります。また、よくかむことで、あごが発達し、かむ力も強くなり、歯ならびもよくなります。「自は心の窓」と言いますが、「歯は健康の窓」と言われるほど、かむことは大切なことです。今日の給食も、よくかんで食べましょう。
		牛乳				
		さばのしおやき	1	1	1	
		ごもくきんぴら				
		とんじる				
18	火	ミルクパン				メロンの歴史は古く、古代エジプトで作られていました。日本では、縄文時代の遺跡からメロンの種が発見されています。わたしたちの住む茨城県は、メロンの生産量が日本一です。特に鉾田市や茨城町、八千代町で多く作られています。メロンの旬は5月から8月です。5月から6月にかけて九州、関東のメロンが出荷され、気温が上がるとともに東北や北海道のものが出荷されます。季節の味を残さずいただきます。
		牛乳				
		チリピーズ				
		レモンドレッシングサラダ				
		メロン(手袋1)	1	1	1	
19	水	ごはん				バランスのよい食事とは、ごはんやパン、めんなどの主食、肉や魚、卵、豆腐などのおかずの主菜、野菜や海藻などの副菜がそろった食事のことをいいます。給食は、みなさんが健やかに成長し、健康でいられるように、主食、主菜、副菜がそろったバランスのよい献立になっています。残してしまうと栄養のバランスもくずれてしまいます。苦手なものも一口は食べるようにして、元気に生活できるようにしましょう。
		牛乳				
		とりにくのやくみソースがけ	1	1	1	
		いそかあえ				
		じゃがいものみそしる				
20	木	コーンピラフ				ピラフは、どこの国の料理か知っていますか。日本で生まれた料理ではありません。実は「トルコ」という国の料理です。トルコではとても有名な料理だそうです。お米・肉・野菜などをバターで炒めて煮込みます。ピラフは、中華料理のチャーハンと見た目似ていますが、チャーハンとは炊いてあるごはんを炒める料理でピラフと作り方が違います。日本では、炊いてあるご飯をバターで炒めた物を「ピラフ」と呼ぶこともあります。いろいろと世界の食文化を調べてみるともしろいですね。
		牛乳				
		あじフライ	1	1	1	
		こまつなサラダ				
21	金	ごはん				豚肉は、牛肉や鶏肉に比べてビタミンB1が多く含まれています。ビタミンB1は、ごはんやパンなどに含まれているブドウ糖をエネルギーに変える大切な働きをしています。不足すると勉強に集中できなくなったり、疲れがたまりやすくなったりします。また、豚肉に含まれるたんぱく質は、血液や筋肉などの体をつくるものになります。豚肉には成長期に必要な栄養素がたくさん含まれています。今日は、豚キムチ炒めにしました。しっかり食べて、丈夫な体をつくりましょう。
		牛乳				
		ぶたキムチいため				
		ナムル				
		トックスープ				
24	月	ごはん				今日は、和歌山県の郷土料理です。和歌山県は、関西地方に属し、日本最大の半島である紀伊半島の西側に位置し、県南部には大規模な山地があります。今日の味噌汁に入っている高野豆腐は、和歌山県の高野山にあるお寺で、冬の厳しい寒さで凍った精進料理の豆腐を解凍して食べてみたところ、食感が良くて美味しかったことから食べるようになったと言われています。戦国時代には武士の保存食として利用され、江戸時代の頃に全国に広がっていきました。また和歌山県は、梅の生産量が日本一でもあります。今日は、いわしのうめにしょうがあえこうやどうふのごまみそしるにしました。味はいかがでしょう。
		牛乳				
		いわしのうめに	1	1	1	
		しょうがあえ				
		こうやどうふのごまみそしる				
25	火	アップルパン				ズッキーニは、アメリカからメキシコが原産のウリ科の植物です。形は、きゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。完熟した実を食べるかぼちゃと違って、未熟な実を食べます。緑色と黄色の種類があり、歯ごたえや味はなすに似ています。今日の給食の「ラタトゥイユ」は、イタリアや南フランスではよく食べられている有名な家庭料理です。「ラタトゥイユ」に、ズッキーニは欠かせない野菜になっています。
		牛乳				
		チーズオムレツ	1	1	1	
		ラタトゥイユ				
		パスタスープ				
26	水	ごはん				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、境町などの県西部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。レタスには大きく分けて、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。ビタミンと無機質がバランスよく含まれており、かぜや病気を予防するはたらきがあります。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。
		牛乳				
		プルコギ				
		レタスとたまごのスープ				
27	木	こがたきりこみコッペパン				那珂湊焼きそばは、ひたちなか市の給食では定番で人気のあるメニューです。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の「手延べせいり蒸しめん」を使った焼きそばです。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。那珂湊焼きそばの特徴である、太めでもちもちとした麺の食感を楽しんでください。
		牛乳				
		なみなとやきそば				
		だいこんサラダ				
		ヨーグルト	1	1	1	
28	金	ごはん				なすの原産地はインドです。日本には奈良時代にやってきました。日本で栽培される品種のほとんどは皮が紫色または黒紫色ですが、ヨーロッパやアメリカでは白・黄緑色・明るい紫色などがあります。なすの皮の鮮やかな紫色には、ガンを予防するポリフェノールや、動脈硬化を防ぐナスニンという成分が含まれています。今日は、なすとさやいんげんのみそ汁です。美味しくいただきます。
		牛乳				
		ハンバーグおろしソース	1	1	1	
		ブロッコリーのサラダ				
		なすとさやいんげんのみそしる				