

日	曜日	こ ん だ て	個数			ひとくちメモ
			幼	小	中	
2	月	ごもくチャーハン				<p>春、夏、秋、冬と四季のある日本では、食べ物にそれぞれ一番おいしくなる時期があります。その季節を、その食べ物の「旬」といいます。旬にとれる食べ物は味も香りもよく、栄養がいっぱいです。今日の給食で使われている白菜や小松菜は、これから寒くなる季節に旬をむかえ、甘みが増しておいしくなります。野菜は一年中お店で売られていますが、食べ物が本来持つ旬の味を大切にしていきたいと思います。</p>
		牛乳				
		しろみさかなのやさいあんかけ	1	1	1	
		りんごゼリー	1	1	1	
3	火	レーズンパン				<p>卵には質の良いたんぱく質を始めとする、人間の活動に必要な、ほぼすべての栄養素がバランスよく含まれています。これらにより、成長を促したり、筋肉を強くしたり、体力を高めたり、病気に負けない体を作ったりするなど、さまざまな効果があります。このようにたくさんのはたらきがある卵は「完全栄養食品」と呼ばれていますが、卵に足りない栄養素があります。それは、ビタミンCです。ビタミンCをふくむ野菜やくだものと一緒に食べるとバランスがさらによくなります。</p>
		牛乳				
		チーズオムレツ	1	1	1	
		ジャーマンポテト				
		もちむぎいりミネストローネ				
4	水	ごはん				<p>煮物は「うま煮」「詰め煮」「煮しめ」の3つに分けられます。「うま煮」は、肉や魚介、野菜などをみりんや砂糖、しょうゆ、だし汁などで甘辛く煮つけた料理のことで、汁が少なくなるまで煮ているので、冷めても味が変わらず、傷みにくいので、お弁当や折詰のおかずにも使われます。今日は豚肉と厚揚げを「うま煮」にしました。煮汁が厚揚げなどの材料によくしみ込んで、おいしいです。残さず食べてくださいね。</p>
		牛乳				
		なっとう	1	1	1	
		ぶたにくとあつあげのうまにとさあえ				
5	木	こがたはちみつパン				<p>米粉とは、お米を粉にしたものです。昔からせんべいや和菓子に使われてきましたが、最近では、細かく粉にする技術が進化し、パンやケーキ、麺類などの様々な加工品が米粉で作られるようになりました。米粉で作られたパンや麺は、もちりとした食感です。揚げ物の衣に使うと、サクサク感が長く続きます。日本では主食としてごはんを食べる量が年々減ってきています。米粉の使用を広めることで、米の消費を増やすことができるので、国全体で米粉商品の開発に努めています。みなさんも米粉を使った料理を食べて、お米の消費量を上げましょう。</p>
		牛乳				
		こめこのクリームスバゲッティ				
		かいそうサラダ				
6	金	ごはん				<p>今日は、京都府の料理です。京都の郷土食は京野菜をはじめとする「旬の菜」が中心の料理が多いのも特徴です。季節の伝統行事と結びつき、京野菜をはじめとするすばらしい伝統料理がたくさんあります。今日の「お講汁」は、「報恩講」というお寺の行事で食べられている汁物で、お寺を訪れた人にふるまうそうです。かぶ等、季節の野菜が入っているみそ汁です。また、昆布和えに入っている水菜は、別名、京菜とも呼ばれ、京野菜の代表的な野菜でもあります。美味しくいただきます。</p>
		牛乳				
		ぶりのわふうフライ	1	1	1	
		はくさいとみずなのこんぶあえ				
		おこうじる				
9	月	ごはん				<p>切り干し大根は日本の伝統的な保存食で宮崎県で多く作られています。秋の終わりから冬にかけて収穫した大根を細く切ってから、外で干して乾燥させて作ります。太陽の光をあびることで甘みが増し、栄養価も高くなります。特に食物せんい、カルシウム、鉄、マグネシウムが多く含まれています。食べ方は水に戻してから、煮物のほか、炒め物、酢のもの、サラダ、漬け物などで食べることができます。今日はピビンバにしました。生の大根とは違う食感を楽しんでください。</p>
		牛乳				
		きりぼしだいこんいりビビンバ				
		ナムル				
		ちゅうかふうコーンスープ				
10	火	ミルクパン				<p>ひたちなか市では、魚をもっと食べてもらおうと、平成28年4月1日に「魚食の普及推進に関する条例」を決めました。10月10日は「と（と）の日」、そして毎月10日は「お魚を食べようの日」になりました。魚には、良質の動物性たんぱく質やビタミンだけでなく、動脈硬化の予防が期待できるDHAやEPAなどの栄養がたくさん含まれています。給食でも、魚料理には献立表に魚のマークをつけてお知らせしています。色々な魚を食べてみましょう。</p>
		牛乳				
		かつおとじゃがいものケチャップがらめ				
		コールスローサラダ				
		パスタスープ				
11	水	むぎごはん				<p>私たちが食べた食品は、胃や腸で消化され、私たちが生きていくうえで必要な栄養素などの成分が吸収されます。主な栄養素として、たんぱく質、無機質、ビタミン、炭水化物、脂質の五大栄養素があります。その中のカルシウムや鉄などの無機質やビタミンは食品に含まれる量は少ないですが、体をつくり、体の調子を整える、大切なはたらきをしています。健康的な生活を送るために、栄養素の種類とはたらきを知り、食品を手元に組み合わせた食事をとりましょう。</p>
		牛乳				
		ビーフカレー				
		げんきサラダ				
12	木	きなこあげパン				<p>今も昔も学校給食で愛わらぬ人気メニューの揚げパンですが、給食に初めて登場したのは、昭和27年の戦後間もない頃です。東京都大田区の小学校の調理員さんが、固くなったパンをどうしたらおいしく食べられるのかを考え、あぶらあき油で揚げた砂糖をまぶしたものを、病気で学校を休んだ児童の家に届けさせたことがきっかけでできた料理です。おいしいものを手に入れることが難しかったこの時代に、砂糖をまぶした甘い揚げパンは、衝撃的なおいしさだったそうです。その後、全国の学校給食のメニューに「揚げパン」が加わりました。今日はきな粉の揚げパンです。味わって、食べましょう。</p>
		牛乳				
		だいこんサラダ				
		すいぎょうぎスープ				

元年12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	曜日	こんだて			個数 幼小中	ひとくちメモ
		幼	小	中		
13	金	ごはん				<p>ごはんやパン、^{めんたい} 麺類など食事の中心になるものを主食といひ、^{たんすいかぶつ} 炭水化物が多く含まれています。^{たんすいかぶつ} 炭水化物は大きく分けると、^{とうしつ} 糖質と^{しょくもつせんい} 食物繊維に分かれます。^{とうしつ} 糖質は体を動かすエネルギーとしても使われていますが、^{のう} 脳の栄養としても使われます。^{とうしつ} 糖質が不足すると、^{つか} 疲れやすくなったり、^{かんが} 考えにくくなったり、^{のう} ポーッとしてしまったりします。^{きゅうよく} 給食の様子を見ていると、^お おかずばかり食べて、^{ごはんやパン} ごはんやパンを食べない人がいます。^{せい} 成長期の皆さんにはとても^{ひつよう} 必要な^{えいようそ} 栄養素なので、^た ごはんやパンもしっかり^た 食べて^{げんき} 元気にすごしましょう。</p>
		牛乳				
		さばのごまみそだれかけ	1	1	1	
		いそかあえ				
		けんちんじる				
16	月	ごはん				<p>^{ひろ} 広い^{こくど} 国土をもつ^{ちゆうごく} 中国は、^{ちほう} 地方ごとに^{ちゆうりほう} 調理法や^{あじつ} 味付けに^{とくちよう} 特徴があります。^{ぺきん} 北京ダックや^{ちんじャオ} チンジャオロース等の^{にくりょうり} 肉料理が多く、^こ 濃いめの^{あじつ} 味付けの^{ぺきんりょうり} 北京料理。^{しやんはい} 上海ガニなど^{りょうり} 海産物を使用した^{りょうり} 料理や^{あなか} あなか^{りょうり} かけ料理が代表的で、^{そざい} 素材の味を生かした^{あじつ} 味付けの^{しやんはいりょうり} 上海料理。^{すた} 酢豚などの^{あじ} すっぱい^{あじ} 味が特徴で、^{あじ} フカヒレや^{あわび} アワビなど^{こうじょう} 高級食材をつかった料理も有名な^{あじつ} 広東料理。^{あじつ} 麻婆豆腐や^{たんたんめん} 担々麺など^{こうしんりょう} 香辛料をつかった^{あじつ} スパイシーな^{あじつ} 味付けの^{しせんりょうり} 四川料理などがあります。^{きょう} 今日、^{がっこう} 学校給食用に^{あじつ} 味付けされた^{あじつ} 麻婆豆腐と^{あじつ} パンバンジーサラダです。^{あじつ} おいしく^{あじつ} いただきましょ</p>
		牛乳				
		マーボー豆腐				
		パンバンジーサラダ				
17	火	セサミパン 牛乳				<p>^{みかん} みかんは10月から1月が旬のくだものです。^{なま} 生で食べる他に、^{なま} 缶詰や^{かこう} ジュースに^{かこう} 加工されています。^{しー} ビタミンCが多く、^{しー} みかん3個で1日に必要な^{しー} ビタミンC量をとることができます。^{しー} ビタミンCには^{めんえきりよく} 免疫力を高め^{さいきん} 細菌や^{ていりうりく} ウィルスなどの^{はたら} 抵抗力をつける^{あじつ} 働きがあり、^{あじつ} かせなどの^{びょうき} 病気を^{あじつ} 予防に^{あじつ} 効果があります。^{あじつ} 寒さや^{あじつ} ストレスの多いこの季節、^{あじつ} 手軽に^{あじつ} 食べられて^{あじつ} 食後のくだものに^{あじつ} ピッタリですね。</p>
		ハンバーグデミグラスソース	1	1	1	
		あおなソテー				
		ジュリエンスープ				
		みかん(手袋1)	1	1	1	
18	水	ごはん				<p>^{みなさん} みなさんは朝・昼・夕と一日3回^{あじつ} 食事を^{あじつ} する人がほとんどだと思ひます。^{あじつ} しかし最近、^{あじつ} 夕食が^{あじつ} 遅い・朝ごはんを食べないという^{あじつ} 子どもが増えています。^{あじつ} こうした生活を^{あじつ} していると、^{あじつ} 大きく^{あじつ} 成長する大切な^{あじつ} 時期に、^{あじつ} 十分に^{あじつ} 栄養がとれなかったり、^{あじつ} 寝るのが^{あじつ} 遅いことで^{あじつ} 成長ホルモンの^{あじつ} 減って、^{あじつ} 成長に^{あじつ} 影響が出てしまったり、^{あじつ} 生活習慣の^{あじつ} 乱れから^{あじつ} 肥満や^{あじつ} 痩せになってしまったり、^{あじつ} 勉強や^{あじつ} 運動に^{あじつ} 集中する^{あじつ} 力が弱くなってしまったりと、^{あじつ} よくないことばかりです。^{あじつ} みなさんも^{あじつ} 自分の^{あじつ} 食生活を^{あじつ} 見直して^{あじつ} みて、^{あじつ} 規則正しい^{あじつ} 食事について、^{あじつ} 考えて^{あじつ} みま</p>
		牛乳				
		とりにくのからあげ	1	1	1	
		オニオンドレッシングサラダ				
		とんじる				
19	木	くろパン				<p>^{いばらきけん} 茨城県は、^{はくさい} 白菜の^{せいさんりょう} 生産量^{ほんいち} 日本一です。^{とく} 特に^{やちよまち} 八千代町、^{ゆうきし} 結城市、^{こがし} 古河市、^{ばんどうし} 坂東市、^し つくば市、^{じょうそうし} 常総市、^{さかいまち} 境町、^{しもつし} 下妻市、^{ちくせいし} 筑西市などの^{けんせいちく} 県西地区を^{ちゆうしん} 中心に^{さいばい} 栽培されています。^{おも} 主に^{ふゆ} 冬から^{はる} 春にかけて^{せいさん} 生産されています。^{とく} 特に、^{ふゆ} 冬場の^{はくさい} 白菜の^{せいさんりょう} 生産量は^{あじつ} 多く、^{あじつ} 11月から1月にかけての^{あじつ} 東京都^{あじつ} 卸売市場への^{あじつ} 出荷量の^{あじつ} 9割近くにもなります。^{あじつ} 今日</p>
		牛乳				
		はくさいのクリームに				
		かんてんいりヘルシーサラダ				
20	金	ごはん				<p>^{とうじ} 冬至とは、^{ねん} 1年でもっとも^{ひる} 昼が^{あじつ} 短く、^{あじつ} 夜が^{あじつ} 長くなる^{あじつ} 日のことで、^{あじつ} 今年は12月22日です。^{あじつ} 冬至には^{あじつ} ゆず湯に入り、^{あじつ} かぼちゃを^{あじつ} 食べる^{あじつ} 習慣があります。^{あじつ} ゆず湯に入るのは、^{あじつ} ゆずのいい^{あじつ} 香りのおかげで、^{あじつ} 1年間^{あじつ} かせを^{あじつ} ひかないとい</p>
		牛乳				
		さけのゆうあんやき	1	1	1	
		からしあえ				
		ほうとう				
23	月	ごはん				<p>^{もうすぐ} もうすぐ^{あじつ} 冬休みです。^{あじつ} 冬休みは^{あじつ} 食事が^{あじつ} 乱れがちになります。^{あじつ} たの^{あじつ} 楽しい^{あじつ} 冬休みを^{あじつ} 過ごすために、^{あじつ} 次の5つのことを^{あじつ} 心がけましょ</p>
		牛乳				
		ぶたにくのピリからいため				
		しょうがあえ				
24	火	こがたバターロール 牛乳				<p>^{クリスマス} クリスマスとは、^{ほんらい} 本来は^{たんじょう} キリストの^ひ 誕生を^{あじつ} 祝う^{あじつ} 日です。^{あじつ} この日に^{あじつ} 私たちが^{あじつ} よく^{あじつ} 食べるのは、^{あじつ} チキン料理や^{あじつ} クリスマスケーキです。^{あじつ} アメリカや^{あじつ} オーストラリアでは^{あじつ} チキンの^{あじつ} 代わりに^{あじつ} ターキーと呼ばれる^{あじつ} 七面鳥の^{あじつ} 丸焼きを^{あじつ} 食べる^{あじつ} 習慣があります。^{あじつ} イギリスでは^{あじつ} ローストビーフなどが^{あじつ} よく^{あじつ} 食べられています。^{あじつ} ドイツでは^{あじつ} クリスマス菓子の^{あじつ} シュトーレン、^{あじつ} フランスでは^{あじつ} プッシュド・ノ・エルを^{あじつ} 食べます。^{あじつ} その他の^{あじつ} 国にも、^{あじつ} 大切に^{あじつ} 受け継がれてきた^{あじつ} 伝統や、^{あじつ} クリスマス料理が^{あじつ} たくさんある^{あじつ} ようです。^{あじつ} 給食も、^{あじつ} クリスマスメニューに^{あじつ} しました。^{あじつ} おいしく^{あじつ} いた</p>
		ローストチキン	1	1	1	
		クリスマスサラダ				
		コンソメスープ				
		セレクトクリスマスデザート	1	1	1	