

30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			ひとくちメモ
			幼	小	中	
3	月	ごはん				<p>親子煮はにわたりの肉とその卵を使った料理なので、親子煮といいます。あまじょっぱい味は、白いごはんとよくあいます。給食なのでじゃがいもが入っていますが、ごはんのにせれば親子丼になります。豚肉と卵を使えば、他人丼となります。関西では鴨肉と卵を使って、いとこ丼と呼んでいるそうです。</p>
		牛乳				
		なっとう	1	1	1	
		おやこに				
		かおりづけ				
4	火	きなこあげパン				<p>おいしく給食を食べるには、食べる環境を整えることが大切です。まず、給食の前には窓を開けて、教室の空気を入れ換えましょう。そして給食に必要なもの以外は片付け、机をグループにするなどして、教室を食事の場所にします。給食当番は身じたくを整えて、給食の準備をします。きちんと手を洗ったら、当番以外の人は席について静かに配ぜんを待ちます。みんなで協力して準備をし、楽しい給食の時間にしましょう。</p>
		牛乳				
		えびとブロッコリーのサラダ				
		ミネストローネ				
5	水	ごはん				<p>今日は、福島県の料理です。福島県は、東北地方の南部に位置し、茨城県の北に面している県です。北海道、岩手県に次ぐ全国3位の広さがあります。東西に長い福島県は、2つの山脈によって浜通り・中通り・会津の3つの地域に分かれています。今日の献立の「ひきないり」とは、大根・にんじんを太めに干切りにして炒めた郷土料理です。「こづゆ」とは、会津を代表とする郷土料理です。お祭りやお祝い、冠婚葬祭の時のおもてなしの料理として作られ、季節の野菜を使用し、ほたてのだしを効かせて味わう料理です。福島県の郷土料理を楽しんでください。</p>
		牛乳				
		さんまに	1	1	1	
		ひきないり				
		こづゆ				
6	木	ブルーベリーパン				<p>茨城県は平地や栄養の良い土地が多いことから、白菜の生産量が日本一です。主に冬から春にかけて栽培されています。冬にとれる白菜は、8月中旬に種をまき始めて約3ヶ月後に収穫するため、生産者は暑さとたたかひながら作業に励んでいます。霜が降りるような寒い季節に収穫された白菜は、特に甘みがあっておいしいです。また、ビタミンCが多いので風邪予防にも適しています。今日は白菜たっぷりのクリーム煮です。残さず食べて、風邪に負けない丈夫な体をつくりましょう。</p>
		牛乳				
		はくさいのクリームに				
		ポパイサラダ				
7	金	ごはん				<p>偏食とは好き嫌いがあり、食事が偏っている事を言います。嫌いな食べ物があることについて問題とされる事が多いのですが、好きなものばかり食べているのも偏食の一つです。偏食をしていると、栄養不足や栄養のとりすぎになってしまいます。健康な体を作るためには、いろいろな食べ物を組み合わせ、給食のような主食・主菜・副菜がそろった食事をする事が大切です。バランスのよい食事を心がけ、苦手なものもまずは一口、チャレンジしてみましょう。</p>
		牛乳				
		とうふのちゅうかに				
		バンバンジーサラダ				
10	月	むぎごはん				<p>みなさんは、毎日朝ごはんを食べていますか。朝ごはんは、1日を元気にスタートさせるための大切な食事です。朝ごはんを食べると、眠っていた脳が目覚め、体温が上がって元気に活動できるようになります。朝ごはんを食べないと、イライラして集中できなったり、体がだるくなったりしてしまいます。寒くなってきましたが、1日を元気に過ごすためにも早寝早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べるようにしましょう。</p>
		牛乳				
		シーフードカレー				
		かいそうサラダ				
		みかん(手袋1)	1	1	1	
11	火	ビスキーパン				<p>ビスキーパンはパンの上にビスケット生地をぬって焼いたパンです。ビスキーとは、フランス語で正式にはビスキュイといいますが、ビスが「2回」、キュイが「焼く」で、「2度焼きした」という意味があり、卵を泡立てて作るビスケット風のお菓子のことです。今日のビスキーパンは、給食室で手作りしました。卵、バター、アーモンドなどを混ぜてビスケット生地を作り、それをパンにぬって焼きます。火の通りをよくするために、生地の厚みが均一になるように、調理員さんが丁寧に焼いています。表面のカリッとした食感を楽しんでください。</p>
		牛乳				
		だいこんサラダ				
		ワンタンスープ				

30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			ひとくちメモ
			幼	小	中	
12	水	わかめごはん	1	1	1	<p>今日は磯崎小学校の REQUEST 献立です。「栄養バランスが偏らない献立」というテーマで、献立を考えてくれました。から揚げは大人も子供も大好きなおかずですね。大きなフライヤー（揚げ物機）で、たくさんの油を使ってじっくり揚げるので、カラッと仕上がります。きんぴらごぼうとけんちん汁で、野菜をたっぷりすると、栄養バランスもバッチリですね。残さず食べましょう。</p>
		はっこうにゅう				
		とりにくのかからあげ				
		きんぴらごぼう				
		けんちんじる				
13	木	こがたくろパン				<p>お米は、日本人の食生活に欠かせない食べ物です。お米はごはんだけでなく、いろいろなものに加工されています。米粉はそのお米を粉にしたものです。栄養はお米と同じように、炭水化物、たんぱく質、脂肪、無機質、ビタミンが含まれています。米粉はさらさらとして細かいので、いろいろな料理に使われます。今日は米粉を使って、クリーミーなスパゲッティにしました。おいしくいただきます。</p>
		牛乳				
		こめこのクリームスパゲティ				
		オニオンドレッシングサラダ				
14	金	ごはん				<p>もうすぐ冬休みです。冬休みは食事が乱れがちになります。楽しい冬休みを過ごすために、次の5つのことを心がけましょう。①朝ごはんをしっかり食べる。②食べ過ぎに注意する。③不足しがちな野菜や海藻を積極的に食べる。④給食がないので、家でも牛乳を飲むようにする。⑤おやつのとりにく方を工夫して、砂糖や塩分のとりすぎに注意する。5つのことに気をつけて、元気に3学期が迎えられるようにしましょう。</p>
		牛乳				
		さといもととりにくのごまに				
		ししゃもフリッター				
		からしあえ				
17	月	キムタクごはん	1	1	1	<p>キムタクごはんは、キムチとたくあん、豚肉、長ねぎを炒めて、ごはん混ぜたものです。長寿で知られる長野県塩尻市の学校栄養士さんが考えたメニューです。たくあんなどの漬物は日本の伝統食ですが、最近あまり食べられなくなってきました。そこで、子供たちにたくあんに親しみをもって食べてもらうように考えられた料理です。給食で人気の理由は、ユニークな名前と、簡単に作られ栄養のバランスがよいところです。テレビや口コミなどで広がり、家庭でも作る人が増えました。よくかんで味わってください。</p>
		牛乳				
		もうかみそフライ				
		こまつなサラダ				
18	火	ミルクパン				<p>茨城県は、れんこんの生産量が全国第1位です。れんこんは「蓮の根」と書きますが、実際には根ではなく、地下にのびた茎がふくらんだものです。れんこんは、田んぼの泥や水にふくまれる栄養素を吸収しながら育ちます。そのため、栄養価が高く、かぜを予防してくれるビタミンCや、おなかの調子をととのえてくれる食物せんいなどがたくさん含まれています。今日はれんこんを使ったサラダにしました。</p>
		牛乳				
		ポークビーンズ				
		れんこんサラダ				
19	水	ごはん	1	1	1	<p>今年の冬至は22日ですが、一定先に冬至の献立にしました。冬至とは1年でもっとも昼が短く、夜が長くなる日のことです。冬至にはゆず湯に入り、かぼちゃを食べる習慣があります。ゆず湯に入ると、1年間風邪を引かないといわれています。また、「ん」のつくものを食べると「運」が呼び込めるといわれているので、冬至の日には漢字で「南瓜」と書くかぼちゃを食べます。また、今日は7つの「ん」がつく食材を使った七運汁が出ています。どの食材に「ん」がつくか探しながら食べてみてください。</p>
		牛乳				
		さばのみそだれかけ				
		かぼちゃのもの				
		ななうんじる				
20	木	こがたバターロール 牛乳	1	1	1	<p>クリスマスとは、本来はキリストの誕生を祝う日です。クリスマスに日本でよく食べられているのは、チキン料理やクリスマスケーキです。ドイツではシュトーレン、イギリスではローストビーフなどがよく食べられています。給食では、手作りのローストチキンや、ロマネスコを使ったクリスマスサラダ、そして各自で選んだクリスマスデザートを出しました。一足早いクリスマスを楽しんでください。</p>
		ローストチキン				
		クリスマスサラダ				
		コーンポタージュ				
		セレクトクリスマスケーキ				