

献立指導計画

令和5年1月

		栄養士よりひとこと	
1/10 (火)	献立	<p>はちみつパン ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ハンバーグバーベキューソー ス あお 青のりポテト むぎい やさい 麦入り野菜スープ</p>	<p>きょう むぎい やさい 今日^{きょう}の麦^{むぎい}入り野菜^{やさい}スープには、押し麦^{お むぎ}という麦^{むぎ}が使^{つか}われています。麦^{むぎ}は不足^{ふそく}しがちな食物繊維^{しょくもつせんい}が多く含ま^{おお ふく}れています。食物繊維^{しょくもつせんい}は体^{からだ}の中^{なか}に入^{はい}って、ガン^{げん}の原因^{げん}になるものや体^{からだ}に必要^{ひつよう}ないものを包^{つつ}み込^こんで、体^{からだ}の外^{そと}に出^だしてくれる働^{はたら}きがあります。麦^{むぎ}だけでなく、野菜^{やさい}や海藻^{かいそう}、きのこ^{きのこ}などにもたくさんの食物繊維^{しょくもつせんい}が含ま^{ふく}れています。意識^{いしき}して食^たべるようにしましう。</p>
	献立のねらい	<p>むぎ 麦^{むぎ}について知^しらう</p>	
1/11 (水)	献立	<p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>さんまのおかか煮 わさびあえ しらたま 白玉あずき のりふりかけ</p>	<p>がつ にち かがみびら 1月11日^{がつ}は、「鏡^{かがみ} 開^あき」です。お正月^{しょうがつ}に神様^{かみさま}にお供^{そな}えしていた鏡もち^{かがみ}を、木づち^きなどで小^{ちい}さく割^わって食^たべます。しかし、「割^わる」という言葉^{ことば}は縁起^{えんぎ}が悪いので、「開^あく」という言葉^{ことば}を使^{つか}います。鏡^{かがみ} 開^あきのもちは、「おしるこ」や「お雑煮^{ぞうじ}」などに入れ^いれ、1年間^{ねんかん}、病気^{びょうき}をせ^{けんこう}ずに健康^{ねが}でいられることを願^{ねが}って食^たべます。</p> <p>きょう かがみびら あ 1日^{いちにち}は、鏡^{かがみ} 開^あきに合^あわせて「白玉^{しらたま}あずき」にしました。給食室^{きゅうしょくしつ}であずきをコトコトと、じっくり煮^{つく}って作^{つく}りました。今年^{ことし}の健康^{けんこう}を願^{ねが}いながら、みんなでいた^いた^たま^まし^しう。</p>
	献立のねらい	<p>かがみびら 鏡^{かがみ} 開^あきについて知^しらう</p>	
1/12 (木)	献立	<p>ごまきな粉揚げパン ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>はるさめ 春雨サラダ ワンタンスープ</p>	<p>こむぎこ ちゅうごう りょうり 1日^{いちにち}は、小麦粉^{こむぎこ}からできている中国^{ちゅうごう}生まれ^{りょうり}の料理^{りょうり}です。小麦粉^{こむぎこ}に水^{みず}や塩^{しお}をくわえて薄^{うす}くのはし、ひき肉^{にく}やねぎなどを混^まぜたあんを包^{つつ}みます。漢字^{かんじ}では「雲^{くも}」を「吞^のむ」と書^かいてワンタンと読^よみます。色々^{いろいろ}な説^{せつ}がありますがスープ^{すう}に入^いれたワンタン^{わんたん}が雲^{くも}のように見^みえたので、この名前^{なまえ}にな^いったと言^いわれています。</p> <p>にほん 日本^{にほん}の「うどん」や「ほうとう」もワンタン^{わんたん}をもとに作^{つく}られた食^たべ物^{もの}だと言^いわれています。味^{あじ}わって食^たべましう。</p>
	献立のねらい	<p>ワンタンについて知^しらう</p>	
1/13 (金)	献立	<p>キムチチャーハン ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>はるまき 春巻き にらともやしの和え物</p>	<p>げんえん あじ うす 減^{げんえん}塩^{えん}という、味^{あじ}が薄^{うす}くておいしくないというイメ^もージを持^もつ人^{ひと}も多^{おほ}いのではないでしうか？茨城^{いばらきけん}県^{けん}では、減^{げんえん}塩^{えん}であつても料理^{りょうり}はおいしくできるといことを、県^{けん}民^{みん}にひろく知^しってもらつるとともに、日頃^{ひごろ}から減^{げんえん}塩^{えん}にと組^とむように、40(しお)を半^{はんぶん}分に減^へらした20日^{にじゅうにち}を、減^{げんえん}塩^{えん}の日^ひ「いばらき美味^{おい}しおDay」として定^{さだ}めています。</p> <p>し きゅうしょく 給食^{きゅうしょく}でも、減^{げんえん}塩^{えん}でおいしく給食^{きゅうしょく}を提^{てい}供^{きょう}しています。特^{とく}に月^{つき}に1度^ど、「いばらき美味^{おい}しお献立^{けんたて}」として、減^{げんえん}塩^{えん}の工夫^{くふう}をした献立^{けんたて}をお知^しらせています。今^{こんげつ}月は、キムチ^{きんち}の風味^{ふうみ}でおいしく食^たべられるチャーハン^{ちやーはん}です。</p>
	献立のねらい	<p>おい いばらき美味^{おい}しおDayについ て</p>	

献立指導計画

令和5年1月

		栄養士よりひとこと	
1/16 (月)	献立	<p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 なっとう 納豆 にあ 煮合い とんじる 豚汁</p>	<p>茨城県は、れんこんやごぼうなど、1年を通して、多くの野菜が収穫されます。こうした、地元でとれる野菜を活用した料理の一つに「煮合い」があります。「煮合い」は、水戸市の下市地区で、お正月やお祝い事などの人が集まるときに欠かせない郷土料理になります。地元の野菜を使い、煮物の中に酢を加えて、酢の物のように味付けをしたのが特徴の料理です。また、酢を使って味付けをすることで日持ちを良くすることもできます。名前の由来は、諸説ありますが、煮て和えることから、「煮合い」と呼ばれるようになったと言われています。おいしくいただきます。</p>
	献立のねらい	<p>にあ 煮合いについて知ろう</p>	
1/17 (火)	献立	<p>くろ 黒パン ぎゅうにゅう 牛乳 こめこ 米粉のフライドチキン レモンドレッシングサラダ はくさい 白菜のミルクスープ</p>	<p>白菜の旬は冬で、寒さが厳しくなると白菜の芯の部分が甘く、おいしくなります。和食・洋食・中華などいろいろな料理に使われる野菜です。白菜は中国のキャベツとも呼ばれ、中国生まれの野菜です。明治時代に日本に伝わってきたそうです。その後、日本の風土に合うよう、品種改良が行われ、たくさんの日本人が食べるようになったのは大正時代に入ってからと言われています。白菜は葉を2枚ほど食べると1食に必要なビタミンCをとることができます。栄養たっぷりの季節の野菜をいただきます。</p>
	献立のねらい	<p>はくさい 白菜について知ろう</p>	
1/18 (水)	献立	<p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 しせんふうまあほどうふ 四川風麻婆豆腐 ナムル バインベリー</p>	<p>今日のデザートはひたちなか市特産のバインベリーです。バインベリーとは、JA常陸のオリジナルブランドで、勝倉地区と阿字ヶ浦地区でのみ、栽培されているいちごです。「バイン」とは英語で「つた」を表し、その名の通り、「つた」が付いたまま出荷するのが特徴です。「つた」が付いたまま出荷することで、より新鮮な状態で届けることができます。新鮮な地元の味を楽しんで下さい。</p>
	献立のねらい	<p>バインベリーについて知ろう</p>	
1/19 (木)	献立	<p>ミルクパン ぎゅうにゅう 牛乳 わかさぎフリッター ブロッコリーとチーズのサラダ だ まめ 豆とポテトのスープ</p>	<p>わかさぎは、海から湖にかけて住む小魚です。最もおいしくなる旬の時期は冬で、茨城県でも、霞ヶ浦や北浦で漁が行われています。江戸時代には徳川家に霞ヶ浦のわかさぎを年貢として納めていた歴史もあるそうです。ししゃもと同じように、頭からしっぽまでまるごと食べることができるので、骨や歯をつくるもとになる「カルシウム」がたくさん含まれています。おいしくいただきます。</p>
	献立のねらい	<p>わかさぎについて知ろう</p>	

献立指導計画

令和5年1月

		栄養士よりひとこと	
1/20 (金)	献立	<p>ごはん 牛乳 厚焼きたまご おかかあえ 里いもと豚肉の煮物</p>	<p>里いもは、山でとれる山いもに対して、里でとれることから里いもという名前がつけられました。里いもは熱帯生まれで、暑さに強く、寒さに弱いですが、秋から冬が旬です。里いもにはカリウムが多く含まれています。カリウムには、体内の塩分を排泄する働きがあり、高血圧の予防になります。里いもの種類は多く、「石川早生」「土垂」「海老いも」「八つ頭」などが作られています。株の中心にある親いもの周りに子いもができ、子いもに孫いもができることから、子孫繁栄の縁起の良い食べ物とされています。ひたちなか市の佐野中学区の農家砂川さん、一中学区の農家二川さんの畑で、八つ頭系の幻の品種「雄太くん」が生産されています。里いもの食感を味わいましょう。</p>
	献立のねらい	<p>里いもについて知ろう</p>	
1/23 (月)	献立	<p>ごはん 牛乳 野菜かき揚げ 干しいもと昆布の煮物 みぞれ汁</p>	<p>茨城県は、干しいもの生産量が全国第1位で、日本の干しいもの約9割近くを生産しています。主な産地は、私たちの住むひたちなか市や東海村などです。正式な名前は「かんしょ蒸し切り干し」といいます。江戸時代に静岡県御前崎市で今の作り方が考えられ、茨城県では1908年から那珂湊で作り始められました。干しいものは干すことによって栄養価が高くなります。特に食物せんいが豊富で、おなかの調子をととのえてくれます。また、カリウムは、体のむくみをとってくれます。生産者の方が心を込めて作った干しいもを、味わっていただきましょう。</p>
	献立のねらい	<p>地元の食材を味わおう</p>	
1/24 (火)	献立	<p>レーズンパン 牛乳 ココア牛乳の素 さつまいもの米粉シチュー ツナサラダ</p>	<p>今から約130年以上前の明治22年に、山形県鶴岡市のお寺、のちの私立忠愛小学校で、お弁当を持ってこれない子どもたちに出された昼食が、学校給食の始まりとされています。この時の内容は塩むすびに焼き魚、漬け物でした。戦争により一時中断されていましたが、昭和21年12月24日に再開され、ユニセフやアメリカから贈られた脱脂粉乳や小麦粉が使われ、全国に広まりました。その後、給食の意義や役割についての理解や関心を深める週間として、冬休みに重ならない1月24日から30日を「全国学校給食週間」としました。</p>
	献立のねらい	<p>全国学校給食週間について知ろう</p>	
1/25 (水)	献立	<p>歯ごたえひじきごはん 牛乳 さばのパイタ焼き ごまあえ</p>	<p>パイタ焼きは、ひたちなか市の那珂湊に古くから伝わる漁師さんが考えた郷土料理です。魚をたたいて、味噌やネギなどを混ぜて焼いて作ります。「パイタ」とは、船を漕ぐ槳のことで、船が手漕ぎだった時代に、船乗りが槳の平らな部分で魚を叩いて焼いたことから「槳の板」がなまって「パイタ」と呼ばれるようになったといわれています。千葉県でも同じような料理で「さんが焼き」というものがあります。昔は那珂湊でさんまが大量にとれたので、さんまのパイタ焼きが親しまれていましたが、近年はさんまが獲れないので、今日は、さばで那珂湊漁協の女性部のみなさんが作っていただきました。地元で古くから伝わる料理を味わいましょう。</p>
	献立のねらい	<p>パイタ焼きについて知ろう</p>	

献立指導計画

令和5年1月

		栄養士よりひとこと	
1/26 (木)	献立	<p>コッペパン キャラメルクリーム 牛乳 ミートグラタン ポトフ いちごヨーグルト</p>	<p>かぜやインフルエンザなどの感染症は、くしゃみや咳でも感染しますが、実は手を介した感染が一番多いそうです。「鼻をかむ」「鼻を手でこする」「くしゃみや咳を手で覆う」などしたときに、ウイルスが手にたくさんつきます。この手でいろいろなところに触ると、そこにウイルスがつき、それを触った別な人の手にもウイルスがつきます。手には目に見えない細菌やウイルスがたくさんついているのです。そのウイルスがついた手で食べ物を口に運ぶと、ウイルスが体の中に入っ</p> <p>て感染してしまうかもしれません。感染を防ぐためには、手を洗うことが大切です。水が冷たい季節ですが、石けんをつけて、丁寧に手を洗いましょう。</p>
	献立のねらい	<p>てあら たいせつ し 手洗いの大切さについて知ろう</p>	
1/27 (金)	献立	<p>ごはん おにぎり用焼きのり 牛乳 鮭の塩焼き 即席漬け すいとん汁</p>	<p>すいとんは、小麦粉と水をやわらかくこねた団子です。戦争で食べ物が少ないときに、お米の代わりによく食べられていました。今のように、肉や野菜などの具はあまり入っていませんでしたが、それでもありがたく食べていたそうです。</p> <p>今日の給食では、給食室で一つ一つ作ったすいとんと、鶏肉やたくさんの野菜などを入れて、栄養バランスもおいしさもアップしたすいとん汁になっています。</p> <p>当時のことを考えながら、現代の豊かな食生活に感謝していただきましょう。</p>
	献立のねらい	<p>すいとんについて知ろう</p>	
1/30 (月)	献立	<p>ごはん 牛乳 昔のカレー こんにやくサラダ 給食週間ゼリー</p>	<p>給食でも人気のある「カレー」が食べられるようになったのは、1859年に横浜が開港した頃だといわれています。その頃は今とは違い、小麦粉とバターを炒めたルーにカレー粉を混ぜたものを使って作っていました。</p> <p>今のように簡単にカレーが作れる板状のカレールウは、1954年に日本で初めて作られたそうです。</p> <p>今日のカレーは、昔と同じ作り方で、その頃の味を再現したものです。少し甘めで、優しい味のカレーです。味わっていただきましょう。</p>
	献立のねらい	<p>むかし 昔のカレーについて知ろう</p>	
1/31 (火)	献立	<p>ミニセサミパン ジェノベーゼスパゲッティ 牛乳 ほうれん草のサラダ たまごプリン</p>	<p>今日のサラダは「ほうれん草」をたっぷり使っています。</p> <p>ほうれん草は冬が旬の野菜です。寒くなって霜にあたると、ほうれん草は甘みが増して肉厚になり、おいしくなります。また、ビタミンCは、夏に収穫したほうれん草の3倍になります。カロテンも豊富に含まれているので、風邪が流行るこの時期に積極的に食べてほしい食品です。</p> <p>鉄も多く含まれているので、持久力をつけたい人にも、おすすめの野菜です。</p>
	献立のねらい	<p>ほうれん草について知ろう</p>	