

献立指導計画

令和5年2月

| | | 栄養士よりひとこと | |
|------------|--------|--|---|
| 2/1 (水) | 献立 | ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ソースカツ こんぶあえ のっぺい汁 | きょう 今日の「ソースカツ」は、受験応援メニューです。とんかつやカツ丼は、受験担ぎの食べものとして知られています。「かつ」という言葉が、「勝負に勝つ」の語呂合わせと同じことから、縁起のよい食べものとして、勝負の日に食べられるようになりました。ソースカツには、豚肉が使われています。豚肉にはビタミンB1が多く、スタミナアップや疲労回復に効果があります。みんなで食べて、受験生を応援しましょう。 |
| | 献立のねらい | カツについて知ろう | う。 |
| 2/2 (木) | 献立 | はちみつパン ぎゅうにゅう 牛乳 ようふう 洋風たまごとし ツナのごまドレッシング かた 型ぬきチーズ | みなさんは日頃の食事で野菜を食べていますか？なぜ、毎日給食で野菜が出るのでしょうか？野菜はみなさんの体の調子を整えてくれたり、野菜に含まれるビタミンには、体を病気から守る働きもあります。「野菜は、苦手だから食べなくていいかな？」ではなく、「今日は一口、明日は二口食べてみよう」とチャレンジできたらいいですね。 |
| | 献立のねらい | やさい た 野菜を食べよう | |
| 2/3 (金) | 献立 | ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いわしのしょうがに 生姜煮 ゆかりあえ みそけんちん汁 ふくまめ 福豆 | せつぶんは、季節を分けるという意味があり、この日を境に、冬から春になる日とされています。節分に行う豆まきは、病気を起こす悪い気を追い払って、春を呼び込むという意味が込められています。また、歳の数より1つ多く豆を食べ、「一年を無事で健康に過ごせますように」と願います。それから、いわしの頭を柵の小枝にさして戸口に飾るのは、いわしの臭いと柵のとげが、鬼を追い払うためだと言われています。今日は、節分献立として、いわしと福豆を取り入れました。大豆は昔から食べられてきた食材で、様々な物に加工されます。今日の献立にも豆腐・油揚げ・みそとして大豆の加工品を取り入れています。日本の伝統を大切にし、今年も元気に過ごしましょう。 |
| | 献立のねらい | せつぶん 節分について知ろう | |
| 2/6 (月) | 献立 | ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 しろみぎかな 白身魚のレモンフライ こんにやくサラダ おおこうなべ 大河鍋 | おおこうなべ ひろしましみなみく おおこうちく つた つか きょうどりょうり 「大河鍋」は、広島市南区の大河地区に伝わる「のり」を使った郷土料理です。ひろしまわん むかし にしにほん いち さんち ゆうめい なみ 広島湾は昔から西日本一の、のりの産地として有名でした。波がおだやかな入り江に太田川から豊かな栄養分が注ぎ込み、のりの養殖には最適なところ。おおこうなべ ぶたにく とうふ 「大河鍋」は豚肉、豆腐、にんじん、ねぎなどにのりを加えてつくります。せとうち また、瀬戸内ではレモンの栽培が盛んです。レモンを使ったさわやかなフライとひろしまけん きょうどりょうり あじ ともに広島県の郷土料理を味わいましょう。 |
| | 献立のねらい | いばらきけん いかい きょうど りょうり 茨城県以外の郷土料理を し ひろしまけん 知ろう(広島県) | |

献立指導計画

令和5年2月

| | | 栄養士よりひとこと | |
|-------------|--------|---|--|
| 2/7 (火) | 献立 | <p>ミニコッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 なかにみなと や 那珂湊焼きそば だいにん 大根とハムのサラダ チョコプリン</p> | <p>きょう なかにみなと や なかにみなと や なかにみなと だいさんしょうがっこうちか 今日は那珂湊焼きそばです。那珂湊焼きそばは、那珂湊第三小学校近くのわ たなべ製麺所で、製造している「手延べせいろう蒸し中華麺」を使った焼きそばで す。もちもちとしたしよつかん めん とくちょう めん む き む つく や の作り方で作っています。那珂湊地区で昔から愛され、B-1グランプリにも出場し ているなかにみなと とうち めん あじ びーわん しゅつじょう ている那珂湊のご当地グルメです。もちもちした麺を味わいましょう。</p> |
| | 献立のねらい | <p>なかにみなと や し 那珂湊焼きそばについて知 ろう</p> | |
| 2/8 (水) | 献立 | <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とうふ、ちゅうかに 豆腐の中華煮 パンサンスー</p> | <p>しよくせいかつ けんこう ふか かんけい けんこうてき しよくせいかつ おく 食生活と健康は深く関係しています。健康的な食生活を送るために、まずはあき ごはん た きそくてき せいかつ つく ご飯をしっかりと食べましょう。1日の食事を規則的にとり、生活リズムを作っていく ことが、せいかつしゅうかんびょう よぼう つぎ えいよう 生活習慣病の予防にもつながります。次に栄養バランスのとれた食事を いしき えいよう こと 意識しましょう。栄養のバランスをとるという事は、ごはんやパンなどの主食、魚 にく しゆさい やさい ちゅうしん ふくさい や肉などのおかずの主菜、野菜中心のおかずの副菜、これらのどれもしっかりと食 べるといことです。これらを意識して、健康的な食生活を心がけましょう。</p> |
| | 献立のねらい | <p>けんこうてき しよくせいかつ 健康的な食生活について かんが 考えよう</p> | |
| 2/9 (木) | 献立 | <p>ミルクパン ぎゅうにゅう 牛乳 オムレツ ペンネアラビアータ やさい 野菜スープ</p> | <p>きおん ひく くらぎ かんそう ふゆ かつどうてき 気温が低く、空気が乾燥する冬はウィルスが活動的になり、かぜやインフルエン ザにかかりやすくなってしまいます。寒さに負けないからだをつくるためには、うがい・ てあら ほか にく さかな ふく 手洗いをしっかりとする。その他に、肉や魚などに含まれるたんぱく質や、野菜・芋 などに含まれるビタミンA・Cなどをしっかりとって栄養を十分にとりましょう。十分 な睡眠、運動も大切です。</p> |
| | 献立のねらい | <p>さむ ま からだ 寒さに負けない体をつくろう</p> | |
| 2/10 (金) | 献立 | <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 カレーおでん しょうがあえ ぼんかん</p> | <p>みなさんは「食品ロス」という言葉を知っていますか。食品ロスとは、ほんとうなら食べ られるのに捨てられてしまう食品のことです。食品ロスの原因には、食べ残しや う のこ しょうみきげん しょうみきげん ぎ りゅう にほん しょうひん りょう 売れ残り、賞味期限・消費期限切れなどの理由があります。日本の食品ロスの量 は、1年間で600万トンといわれています。これは、わたしたちが一人、お茶碗約1 はいぶん た まいにちす せかい た べもの た 杯分の食べものを毎日捨てていることとなります。世界には食べものが足りなく て困っている人もいるのに、残念なことです。食品ロスを減らすため、買いすぎ、 こま ひと ざんねん しょうひん へ か きげん ぎ た のこ へ 減らすなど、出来ることから取り組んでいきましょう。</p> |
| | 献立のねらい | <p>しょうひん し 食品ロスについて知ろう</p> | |

献立指導計画

令和5年2月

| | | 栄養士よりひとこと | |
|-------------|--------|--|--|
| 2/13 (月) | 献立 | 牛肉ちらし 牛乳 ししゃもフリッター 糸かまぼこのおかかあえ | <p>日本で牛肉を一般的に食べるようになったのは明治時代からです。飛鳥時代に仏教の教えが広まると、牛などの動物の肉を食べることが禁じられました。それから長い間、牛肉を食べる習慣がありませんでしたが、明治時代に入り、西洋の文化とともに牛肉を食べる文化も広まりました。牛肉にはたんぱく質や鉄が多く含まれています。</p> <p>牛肉は高価で、なかなか給食では使うことが出来ませんでした。10月から3月までひたちなか市より、新型コロナウイルス感染症対応地方創生臨時交付金を活用した給食食材費の支援があり、給食に登場しました。感謝の気持ちで、味わっていただきます。</p> |
| | 献立のねらい | 牛肉について知ろう | |
| 2/14 (火) | 献立 | チョコチップパン 牛乳 ハートハンバーグトマトソース コーンサラダ 根菜のチャウダー | <p>根菜とは、土の中で成長する根や茎を食べる野菜のことをいい、じゃがいも、れんこん、にんじん、里芋、大根、ごぼう、さつまいもなどがあります。根菜類は糖質を多く含み、ミネラルやビタミンが多いのが特徴です。食物せんいが豊富で、お腹の調子を整え、体を温める効果があります。水分が少なくかたい野菜が多いことや、加熱すると甘みが増すことから、煮込み料理やスープなど長い時間加熱する料理に向いています。</p> <p>今日は根菜のチャウダーにじゃがいも、にんじん、大根、れんこんが入っています。よくかんで食べましょう。</p> |
| | 献立のねらい | 根菜について知ろう | |
| 2/15 (水) | 献立 | ごはん 牛乳 納豆 韓国風肉じゃが からしあえ | <p>栄養のバランスのとれた食事をすることによって、体をよりよく成長させることができます。そのためには、朝、昼、夕の1日3食を主食、主菜、副菜をそろえた食事を食べることが大切です。朝食は1日の始まりの大切なエネルギー源になります。早起きして時間に余裕をもって、食べるようにしましょう。昼食となる学校給食は1日に必要な栄養の3分の1がとれるようバランスよく作られていますので、できるだけ残さず食べましょう。夕食は、不足しやすい副菜を中心に、いろいろな種類の食品を食べるようにすると、1日の栄養バランスのとれた食事になります。</p> |
| | 献立のねらい | 1日3食バランス良く食べよう | |
| 2/16 (木) | 献立 | ミニさつまいもパン 米粉のクリームスパゲティ 牛乳 海藻サラダ いちごゼリー | <p>みなさんは、毎朝、朝ごはんを食べていますか？朝ごはんは1日をスタートするための大切な食事です。ごはんやパンの主食は脳や体にエネルギーを補給します。卵や肉・魚の主菜は体温を上げます。野菜類の副菜は腸の調子をよくし、太りにくい体を作る働きがあります。みなさんの中に菓子パンやふりかけごはんだけという人はいませんか。一時的にお腹がいっぱいになりますが、給食時間前にエネルギーが無くなってしまいます。早寝、早起きを心がけて、朝ごはんは主食・主菜・副菜をしっかりと食べるようにしましょう。特に冬の朝ごはんには温かい汁ものや飲み物を加えると、体の中から温まることができます。</p> |
| | 献立のねらい | 朝ごはんを食べよう | |

献立指導計画

令和5年2月

| | | 栄養士よりひとこと | |
|-------------|--------|--|---|
| 2/17 (金) | 献立 | <p>かく 角チーズパン ぎゅうにゅう 牛乳 さけ 鮭のムニエル ひじきサラダ ミネストローネ</p> | <p>ひじきを漢字で書くと、ある動物の名前が入ります。何の動物でしょうか。答えは「鹿」です。これは、ひじきの見た目が鹿の黒くて短い尻尾の形に似ていることから付けられた漢字です。江戸時代にかかれた書物に、「鹿尾菜」のことが記されています。みなさんも鹿の尻尾を調べて、ひじきと見比べてみてください。</p> <p>今日はひじきを使ったサラダです。ひじきには骨や歯をしょうぶにする「カルシウム」や、お腹の調子を整える「食物せんい」など様々な栄養素が含まれています。ぜひ食べてみましょう。</p> |
| | 献立のねらい | ひじきについて知ろう | |
| 2/20 (月) | 献立 | <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 きりぼしだいこんいり ビビンバ ナムル トックスープ</p> | <p>だいこん ほそぎ かんそう 大根を細切りにし、乾燥させたものを「切り干し大根」といいます。乾燥させることで甘みが増し、パリパリとした歯ごたえがうまれます。さらに、生の大根よりも増える栄養もあります。特に、お腹の調子を整える食物せんいや、骨や歯のもとになるカルシウムが多く含まれています。干して乾燥させることで、旨味と栄養がぎゅっと濃縮されます。切り干し大根は、サラダや汁物、煮物など、様々な料理に使われます。今日は、ビビンバに入った切り干し大根を味わいましょう。</p> |
| | 献立のねらい | 切り干し大根について知ろう | |
| 2/21 (火) | 献立 | <p>コッペパン ブルーベリージャム ぎゅうにゅう 牛乳 はくさい に 白菜のクリーム煮 かんてんい 寒天入りヘルシーサラダ</p> | <p>いばらきけん はくさい せいさんりょう にほんいち けんせしちく しもつまし じょうそうし やちよまち 茨城県は白菜の生産量が日本一です。県西地区の下妻市、常総市、八千代町などを中心に栽培されています。白菜の大部分は水分ですが、ビタミンCが多く含まれており、かぜの予防や免疫力アップに効果的です。また、食物せんいもたくさん含まれているので、お腹の調子を整えるはたらきもあります。</p> <p>寒さは白菜の天敵ですが、葉にたくわえられたでん粉などをブドウ糖に変化させて、体の中の水分が凍らないようにして身を守ります。白菜が寒さにあたると甘みが増すと言われるのはこのためと考えられています。旬の白菜を味わって食べましょう。</p> |
| | 献立のねらい | 茨城を食べよう (白菜について知ろう) | |
| 2/22 (水) | 献立 | <p>こぎつねごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばの竜田揚げ ごまあえ</p> | <p>まいとし がつはじ うま ひ はつうま い ことし はつうま がついつか 毎年2月初めの午の日を「初午」と言います。今年の初午は2月5日です。</p> <p>はつうま むかしきょうと ふしみいなり かみさま いなりやま お ひ 初午は、昔、京都の伏見稲荷の神様が稲荷山へ下りてきた日といわれています。稲荷は「稲生り」という意味で、五穀豊穡をつかさどる神様が祀られています。稲荷には、日本各地の稲荷神社で豊作を願い、お祭りが行われます。</p> <p>いなりじんじや つ もの いなりのかみ つか やく あぶらあ だい 稲荷神社といえばキツネが付き物。キツネは稲荷神のお使い役で油揚げが大好物とされています。そこで、初午の日には、油揚げや油揚げにすし飯を詰め</p> <p>ほうろう はじ いなり はじ いなりじんじや いなり した たものを奉納しました。これが稲荷ずしの始まりです。稲荷神社も稲荷ずしも、親しみを込めて「おいなりさん」と呼ばれています。今日は、小さく刻んだ油揚げが入った「こぎつねごはん」です。豊作を祈っていただきましょう。</p> |
| | 献立のねらい | 油揚げと初午について知ろう | |

献立指導計画

令和5年2月

| | | 栄養士よりひとこと | |
|-------------|--------|--|--|
| 2/24 (金) | 献立 | ごはん はっこうにゅう 発酵乳 ビーンズカレー こまつな 小松菜サラダ | <p>いばらきけん しんぞう びょうき のう びょうき せいかつしゅうかんびょう しほりつ ぜんこく くら 茨城県は、心臓の病気や脳の病気などの生活習慣病による死亡率が全国に比 べて多く、その原因の一つ、塩分摂取量も国が定める目標量を大幅に超えていま す。そこで、いばらきけん せいかつしゅうかんびょう よぼう すいしん 茨城県では生活習慣病の予防を推進するため、40を塩と読み、塩の りょう はんぶん へ 量を半分に減らすという意味から、毎月20日を、減塩の日「いばらき美味しおDa y」として せいいてい げんえん と く すいしん y)として せいいてい げんえん と く すいしん 給食でも、少ない塩分でおいしく食べられるように、だしを上手に利用したり、酢 きゅうしよく すく えんぶん た じょうず りょう す やレモンなどの酸味や香辛料を活用したり、汁物は実たくさんにする、薄味の食 ざい りょう くふう 材を利用するなど工夫しています。</p> <p>よくかんで食べると、薄味でもおいしく食べられます。よくかんで食べましょう。</p> |
| | 献立のねらい | いばらきおい 茨城美味しおdayについて し 知ろう | |
| 2/27 (月) | 献立 | ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく うめふうみ あ 鶏肉の梅風味揚げ おひたし いばらき やさいとうにゅう 茨城の美味しい野菜投入 スープ | <p>きょう いばらき やさい とうにゅう まいとしおこな りょうり 今日の「茨城の美味しい野菜豆乳スープ」は、毎年行われている「つくろう料理コ ンテスト」の小学生の部で、最優秀賞に選ばれた市毛小6年生が考えた、いばらきけん いばらき さん しょうざい つか りょうり こまつな いばらきけん 産の食材をたくさん使った料理です。さつまいも、小松菜、にんじんは、茨城県は せいさんりょう ぜんこく じょうい し いばらきけん しょうざい つか りょうり あじ 生産量が全国でも上位を占めています。茨城県の食材をたくさん使った料理を味</p> |
| | 献立のねらい | つくろう りょうり 料理コンテストメ ニューを味わおう | わいましょう。 |
| 2/28 (火) | 献立 | こめ 米パン ぎゅうにゅう 牛乳 チリビーンズ コールスローサラダ みかんゼリー | <p>さむ ぎゅうにゅうのこ ひと ふく ぎゅうにゅう せいちょうき か 寒くなると、牛乳を残す人が増えてきます。牛乳には、成長期のみなさんに欠か すことができない、カルシウムがたくさん含まれています。カルシウムは骨や歯を つく きんにく うご たいせつ はたら ぶん ほん は 作ったり、筋肉を動かしたりするのに大切な働きをしています。カルシウムがからだ た じぶん ほん と ふそく ぶん おぎな ほん よわ ら足りなくなると、自分の骨を溶かして不足している分を補うので、骨が弱くなって しまいます。</p> |
| | 献立のねらい | ぎゅうにゅうの 牛乳を飲む | ぎゅうにゅう まいにちの ぶん ぶん ぶん ぶん ぶん ぶん ぶん ぶん ぶん ぶん 牛乳を毎日飲んで、カルシウム不足にならないようにしましょう。冷たい牛乳で からだ ひ ふせ ぶん ぶん ぶん ぶん ぶん ぶん ぶん ぶん ぶん ぶん 体が冷えてしまうのを防ぐには、一気飲みせず、少しずつ飲むとよいですよ。 |
| | | | |
| | | | |