

献立指導計画

令和5年4月

		栄養士よりひとこと	
4/7 (金)	献立	ごはん 牛乳 肉じゃが からしあえ	からしはアブラナ科のからし菜という植物の種をしぼり、油を取りのぞいて粉末にして乾燥したものです。粉末に水を加えて練ると酵素が働き、辛みを感じるようになります。和がらしと洋がらしがあり、和がらしは白い種、洋がらしは黄色の種を使うのが一般的です。和がらしはおでんやカツなどに使い、洋がらしはサンドイッチなどに使います。からしを料理に取り入れて味の变化を楽しみましょう。
	献立のねらい	からしについて知ろう	
4/10 (月)	献立	ごはん 牛乳 肉じゃが からしあえ	からしはアブラナ科のからし菜という植物の種をしぼり、油を取りのぞいて粉末にして乾燥したものです。粉末に水を加えて練ると酵素が働き、辛みを感じるようになります。和がらしと洋がらしがあり、和がらしは白い種、洋がらしは黄色の種を使うのが一般的です。和がらしはおでんやカツなどに使い、洋がらしはサンドイッチなどに使います。からしを料理に取り入れて味の变化を楽しみましょう。
	献立のねらい	からしについて知ろう	
4/11 (火)	献立	食パン 牛乳 クリームシチュー こんにやくサラダ いちごジャム	日本で初めてジャムを作ったのは、明治10年(今から146年前)です。東京で、いちごジャムを試し売りをしたことがはじまりとのことです。その後、明治14年に、長野県で缶詰のいちごジャムが販売されました。 ジャムは、色々な国でも作られています、世界と比べると日本のジャムは、甘さがひかえめで、素材の味を生かして作られています。国産ジャム第1号はいちごジャムで、今日の給食もいちごジャムです。味わって食べましょう。
	献立のねらい	ジャムについて知ろう	
4/12 (水)	献立	チキンライス 牛乳 オムレツ ツナサラダ かたぬきチーズ	なぜ給食には、毎日牛乳がでるのでしょうか？牛乳は、骨や歯などを作るものになるカルシウムをたくさん含んでいて、体がどんどん成長するみなさんには、大切な食品のひとつだからです。また、牛乳は牛の食べるエサや季節によって味が変わります。普段何気なく飲んでいる牛乳の味や香りにも違いがあることを知って、いただきます。
	献立のねらい	毎日牛乳がでるのはなぜ？	

献立指導計画

令和5年4月

		栄養士よりひとこと	
4/13 (木)	献立	黒パン 牛乳 白身魚フライ 小松菜サラダ 肉団子と野菜のスープ	給食のパンは、栄養価を高めるために脱脂粉乳やビタミンが加えてある特別なパンです。 また、主食として食べるので、おかずの味がよく分かるように、バターや砂糖の量が控えめです。そのため、お店で売っているパンとは味が違います。 パンの材料となる小麦粉は、アメリカ産、カナダ産が80パーセント、茨城県産の小麦粉「きめの波」が20パーセント入っています。給食では、いろいろなパンが登場します。これからの給食を楽しみにしててください。
	献立のねらい	給食のパンについて知ろう	
4/14 (金)	献立	ごはん 牛乳 ポークカレー 寒天入りヘルシーサラダ	寒天は海藻のてんぐさを煮てこした液を箱に入れ固めた物です。凍らせることと溶かすことを繰り返して脱水して乾燥させます 寒天は棒寒天・糸寒天や粉寒天などの形によって呼び名が違います。 食物せんいが豊富なため、おなかの調子を整えてくれます。 今日はサラダに糸寒天を使っています。プルプルとした食感を味わいましょう。
	献立のねらい	寒天について知ろう	
4/17 (月)	献立	ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 バンサンスー	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、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Day」として制定し、減塩の取り組みを推進しています。 給食でも、少ない食塩の量でおいしく食べられるように、今日の給食のあえ物では酢などの酸味を活用したり、豆腐の中華煮では、しょうがやねぎなどの香味野菜をよく炒めて風味を出したりしています。また、汁物はだしを上手に利用したり、実だくさんにして飲む汁の量を少なくするなど工夫もしています。自分の体の健康のために、食事では食塩をとりすぎないように心がけていきましょう。
	献立のねらい	美味しおDayについて知ろう	
4/18 (火)	献立	ミルクパン 牛乳 ポークビーンズ オニオンドレッシングサラダ	豆には、大豆、いんげん豆、えんどう豆、そら豆、あずき、ひよこ豆などいろいろな種類があります。あずきやいんげん豆のように炭水化物を多く含む種類や、大豆のようにたんぱく質を多く含む種類があります。 今日のポークビーンズには大豆が使われています。ポークビーンズは、アメリカの家庭料理の一つで、豚肉と豆などを入れたトマト味の煮込み料理です。ケチャップで味付けしているので、豆が苦手な人でも食べやすいと思います。おいしくいただきます。
	献立のねらい	豆について知ろう	

献立指導計画

令和5年4月

3

		栄養士よりひとこと	
4/19 (水)	献立	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あつや 厚焼きたまご きんぴら もやしたっぷりごまみそ汁	みなさんは食事のとき、食べものをよくかんで食べていますか。柔らかい食べものだからといって、1～2回だけかんで飲み込んでしまう人はいませんか。よくかんで食べるというところがたくさんあります。しっかりかむことで、あごが丈夫になり、歯並びがよくなります。そして、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したり、虫歯を予防したりします。その他にも、脳が刺激され、食べ過ぎを防いだり、記憶力を高めたりします。今日の給食から、よくかんで食べるようにしましょう。
	献立のねらい	よくかんで食べよう	
4/20 (木)	献立	はる 春キャベツのスパゲッティ ぎゅうにゅう 牛乳 コロッケ もやしサラダ ヨーグルト	キャベツは春と冬にたくさん収穫できる野菜です。秋ごろに種をまき、春に収穫するキャベツを春キャベツといいます。春キャベツは小さくてふっくらとしており、葉がうすくやわらかいのが特徴です。水分が多くて甘みがあり、体の調子を整えるビタミンや食物繊維が豊富です。今日は春キャベツを使ったスパゲッティです。味わって食べましょう。
	献立のねらい	はる 春キャベツについて知ろう	
4/21 (金)	献立	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 わふう 和風ハンバーグ おひたし くずきり入りすまし汁	ごはんは主食のひとつで、肉や魚、卵など、どんなおかずにもよく合う日本の伝統食です。ひたちなか市の学校給食では、1週間に3回「ごはん」の日があります。給食の米は、ひたちなか市で作られた「コシヒカリ」です。「コシヒカリ」は、甘みともちりとした粘りが特徴の品種で、「お米の王様」です。ひたちなか市の農家さんが手間暇をかけて作ってくださっています。地域の方々に感謝をしながら、よくかんでごはんの甘みを味わいましょう。
	献立のねらい	きゅうしよく 給食のごはんについて知ろう	
4/24 (月)	献立	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 おやこに 親子煮 しょうが 生姜あえ	茨城県は、たまごの生産量が日本一で、県内全域で生産されています。売られているたまごの殻には、白色のものや赤茶色のものがありますが、色の違いは、にわとりの種類の違いなので、栄養的には、ほとんど差がありません。 ビタミンCと食物せんい以外の栄養素をバランスよく含んでいるため「完全栄養食品」と言われています。良質なたんぱく質を含むほか、カロテンや鉄、カルシウムなどのミネラルも豊富に含まれています。おいしくいただきましょう。
	献立のねらい	いばらき 茨城をたべよう「たまご」	

献立指導計画

令和5年4月

		栄養士よりひとこと	
4/25 (火)	献立	はちみつパン 牛乳 鶏肉の香草焼き レモンドレッシングサラダ コーンポタージュ	小松菜は、東京都が発祥の地で、東京都江戸川区小松川の近くで栽培されたことから、「小松菜」という名前になったと言われています。生まれは東京都ですが、生産量の多さでは、茨城県がトップクラスです。 今日は、サラダに地元で採れた小松菜が入っています。ほうれん草と見た目はそっくりですが、鉄とカルシウムはほうれん草より多く含まれています。生産者の方に感謝して、おいしくいただきます。
	献立のねらい	小松菜について知ろう	
4/26 (水)	献立	たけのこごはん 牛乳 ししゃもフライ ごまあえ	ひたちなか市は、那珂湊漁港、磯崎漁港などの漁港があり、季節ごとに様々な魚介類が水揚げされている「お魚のまち」です。 魚には、たんぱく質やカルシウムが豊富に含まれています。また、サンマやサバなどの青魚にはDHAやEPAなどの脂肪酸も多く、頭の働きを良くしたり、生活習慣病の予防にも役立ったりします。 今日のシシャモのように、丸ごと食べられる小魚は、カルシウムやビタミンDをたっぷりとることができます。よく噛んで食べましょう。
	献立のねらい	魚について知ろう	
4/27 (木)	献立	コッペパン 牛乳 豚肉のブラウンシチュー 切干大根サラダ アセロラゼリー	大根を細く切って乾燥させたのが、切干大根です。乾燥させることで甘みがふえて、栄養量も増えます。カルシウムの栄養量はは大根の20倍になります。また、食物繊維も多く含まれています。 今日は切干大根をサラダにしました。煮物で食べることが多い切干大根ですが、歯ごたえのあるサラダを味わってみましょう。
	献立のねらい	切干し大根について知ろう	
4/28 (金)	献立	ごはん 牛乳 しゅうまい わかめサラダ 中華スープ	わかめの旬は3月から5月。この時期に収穫される生わかめは、今しか食べられない旬の味です。わかめは生のままでは長く保存することができませんが、1年中食べることができるように、昔から様々な工夫がされてきました。そのままつるして乾燥させた「素干しわかめ」、灰をまぶして天日乾燥した「灰干しわかめ」、薄い板状に乾燥させた「板わかめ」、葉を細く裂いて乾燥させた「糸わかめ」など、乾燥わかめは地方により様々な方法で作られています。 よく知られている湯通し塩蔵わかめは、わかめを湯通してから塩をまぶしつけたものです。昭和40年代に養殖技術が広まってから作られるようになったものだそうです。
	献立のねらい	わかめについて知ろう	