

献立指導計画

令和5年7月

		栄養士よりひとこと
7/3 (月)	献立 ごはん 牛乳 ポークシューマイ ゴーヤーチャンプルー もずくスープ	沖縄の料理には沖縄ならではの食材がたくさん使われています。代表的な食材は夏野菜の「ゴーヤー」や海藻のもずくなどです。ゴーヤーは「つるれいし」や「にがうり」とも呼ばれ、苦味のあるのが特徴で夏バテ予防に効果があります。もずくはぬるぬるとしているのが特徴で、食物せんいが多くおなかの調子をよくしてくれます。このほかに、豚肉や島豆腐という沖縄の豆腐も沖縄料理によく使われています。今日の給食では豚肉を使ったポークシューマイ、ゴーヤーと豆腐を使ったチャンプルー、もずくのスープにしました。おいしくいただきます。
	献立のねらい 沖縄料理について知ろう	
7/4 (火)	献立 食パン チョコクリーム シイラのレモンフライ えだまめ 枝豆サラダ オニオンスープ	シイラの漁獲量が最も高くなるのは、7月から10月の夏を中心とした時期です。ハワイでは「マヒマヒ」と呼ばれています。日本では高知県などで多くとれ、ご当地メニューにも力を入れているそうです。味はクセがないので、煮たり、焼いたり、フライにしたりして食べられています。今日の給食は、シイラのレモンフライです。パンには喜んで食べてもおいしいですね。
	献立のねらい 旬の魚、シイラについて知ろう	
7/5 (水)	献立 ごはん 牛乳 夏野菜のカレー フルーツカクテル	1年中お店に並んでいる野菜ですが、野菜には自然にとれる旬の時期があります。夏野菜とよばれるトマト・ナス・きゅうり・枝豆・ゴーヤ・ピーマンなどは、強い太陽の光を浴びて育ちます。水分やカリウムを多く含んでいるので、体に水分を補いつつ、カリウムは、ほてった体を冷やしてくれます。今日のカレーに、どんな夏野菜が入っているか探してみましよう。
	献立のねらい 夏野菜について知ろう	
7/6 (木)	献立 なかみなどや 那珂湊焼きそば ピタパン 牛乳 ブロッコリーのサラダ ヨーグルト	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「手延べせいろ蒸し麺」を使った焼きそばです。もちもちとした食感のめんが特徴で、めんを蒸し器で蒸して作るという、昔ながらの製法で作っているため、この食感が生まれるそうです。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那珂湊のご当地グルメです。楽しんで食べてください。
	献立のねらい 那珂湊焼きそばについて知ろう	

献立指導計画

令和5年7月

		栄養士よりひとこと
7/7 (金)	献立 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ほしがた 星型メンチカツ ごまあえ あまがわじる 天の川汁 たなばた 七夕ゼリー	7月7日は七夕です。今日は七夕にちなんだ献立です。みなさんは、七夕の由来を知っていますか。昔々、「織り姫」と「彦星」という夫婦は仲がよく、遊んでばかりいて仕事をしなかったの、離れ離れにされてしまいました。しかし、1年に1度だけ会うことを許されたのが、七夕の日でした。この日はかささぎという鳥が天の川に橋を作り2人を会わせてくれます。また、笹で作った七夕飾りに願い事を書いた「短冊」を飾ります。
	献立のねらい たなばた 七夕について知ろう	
7/10 (月)	献立 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 にく 肉じゃが あおな 青菜とツナのり酢あえ なっとう 納豆	納豆は、蒸したり、煮たりした大豆に、納豆菌をまぜて発酵させて作ります。ねばねばの正体は、うま味成分で、おいしさのもとです。納豆菌は、増えるときに大豆のたんぱく質を私たちの体に吸収しやすいように分解してくれたり、ビタミンや酵素を作り出して、栄養豊富な食べものになります。また、納豆は、大きく分けて2つの種類があります。一つはねばねば糸を引く「糸引き納豆」、もう一つは、乾燥させた糸を引かない「浜納豆」や「寺納豆」があります。今日の給食は糸引き納豆です。おいしくいただきます。
	献立のねらい なっとう 納豆について知ろう	
7/11 (火)	献立 はちみつパン ぎゅうにゅう 牛乳 ハンバーグトマトソース ガーリックドレッシングサ ラダ パンプキンポタージュ	かぼちゃには中米でつくられていた「東洋かぼちゃ」と南米でつくられていた「西洋かぼちゃ」があります。冬至やハロウィンの影響で冬が旬の野菜だと思っている人も多いですが、実は今が旬の野菜です。「かぼちゃ」という名前は、東南アジアの国の名前「カンボジア」が由来だとされています。16世紀にポルトガルの船が日本に流れついた時に、お殿様にカンボジアでとれたかぼちゃを贈ったことから、日本に伝わってきたといわれているからです。かぼちゃのももとの生まれは、アメリカ大陸です。栄養満点のかぼちゃを、今日はポタージュでいただきます。
	献立のねらい かぼちゃについて知ろう	
7/12 (木)	献立 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 とりにく やさい 鶏肉と野菜のねぎ塩だれあえ ゆでとうもろこし	夏バテ予防のために、次のことに気をつけましょう。①1日3食しっかり食べる。②冷たい物のとりすぎに気をつける。③水分補給をこまめにする。④早寝早起きをする。⑤夏野菜をたっぷり食べる。 また、しそやみょうが、ねぎ、しょうがなど季節の香味野菜を加えて味にアクセントをつけたり、酢やレモン汁などを使って酸味をうまく加えると、さっぱりとして食がすすみます。食欲を出す工夫はおいしく減塩する工夫にもなります。「減塩は薄味」だけではなく、「うまみが効いている」献立です。今日のサラダはねぎやにんにくを使ったタレであえました。 夏バテしらずの体を作って、毎日元気に過ごしましょう。
	献立のねらい なつ 夏バテを防ぎ減塩の工夫 夫を知ろう	

献立指導計画

令和5年7月

		栄養士よりひとこと	
7/13 (木)	献立	<p>くろパン ぎゅうにゅう牛乳 えだまめ枝豆フリッター じゃがいもとベーコンの カレー風味ソテー ミネストローネ</p>	<p>じゃがいもは、世界で最も多く栽培されている野菜です。じゃがいもの主な成分はでんぷんで、熱や力になる食品の仲間に分類されます。さらに、でんぷんをエネルギーに変える時に必要なビタミンB1の他、ビタミンCや食物繊維なども多く含んでいます。じゃがいものビタミンCはでんぷん質に守られているので、熱を加えても壊れにくいのが特徴です。</p> <p>余分なナトリウムを体の外に出し、血圧を下げる働きのあるカリウムも豊富に含まれていて、高血圧の予防にも効果があります。</p>
	献立のねらい	<p>じゃがいもの栄養について知ろう</p>	
7/14 (金)	献立	<p>ごはん ぎゅうにゅう牛乳 いわしの生姜煮 即席漬け かみなり汁</p>	<p>夏はかみなりが多い季節です。かみなり汁は、ごま油を熱した鍋に、水気をきった豆腐を入れて炒めます。この時にでる「バリバリバリ」という大きな音が、まるでかみなりのようなのでこの名前がついたそうです。汁の中に入れた溶きたまごは稲妻をイメージしています。料理はおなかをいっぱいにするためだけでなく、見たり、聞いたり、においをかいだりと様々なことを考えて食べると楽しくさらにおいしくなります。今日のかみなり汁は、稲妻をイメージしたたまごをみて、豆腐を炒めるとき、どんな音がするかを想像しながら食べてみてください。</p>
	献立のねらい	<p>かみなり汁について知ろう</p>	
7/18 (火)	献立	<p>ミルクパン ぎゅうにゅう牛乳 ひよこ豆とごまのフライ ツナサラダ レンティルスープ</p>	<p>今日の給食は、昨年のサッカーワールドカップの開催地「カタール」の料理です。フライは、ひよこ豆・レモン・にんにくなどをペースト状にした「フムス」という料理をアレンジしたものです。また、スープには、「レンティル」というおもしろい形をしたレンズ豆が入っています。どちらもカタールの伝統的な家庭料理です。みなさんの食生活で不足しがちな豆をおいしく食べられる料理ということで、今日の給食で提供しました。そして、カタールは人口の9割が外国人であることから、レバノン・インド・パキスタン料理など様々な食文化があります。また、イスラム教徒がほとんどのため、今日の料理のように豚肉が使われていない「ハラール食」が食べられています。カタールの食文化を知って味わいましょう。</p>
	献立のねらい	<p>カタールの食文化について知ろう</p>	
7/19 (水)	献立	<p>ごはん ぎゅうにゅう牛乳 ほいこーろー回鍋肉 はるきめ春雨スープ アイスクリーム</p>	<p>茨城県は、ピーマンの生産量が日本一です。なかでも、神栖市は、海や川に囲まれているため暖かく、土地も水はけのよい砂地なので、ピーマンを作るのに適しています。ピーマンは、夏が旬の野菜ですが、ビニールハウスでも栽培されているため、一年中食べることができます。ピーマンのビタミンCは、加熱しても壊れにくく、失われにくいのが特徴です。</p> <p>今日は、回鍋肉にしました。茨城県のピーマンは、やわらかくて味がよく、食べやすいので、苦手な人も一口はチャレンジしてみましょう。</p>
	献立のねらい	<p>茨城を食べよう ～ピーマン～</p>	