

# 献立指導計画

令和5年11月

		栄養士よりひとこと	
11/1 (水)	献立	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 まいぼーどうふ 麻婆豆腐 はるさめ 春雨サラダ みかん	まいぼーどうふ、ちゅうかりようり 麻婆豆腐とは、中華料理のひとつでひき肉と赤唐辛子、花椒、豆板醤、 どうち、いた、とり、いれ、どうふ、に、りようり、ほんばちゅうごく 豆鼓などを炒め、鶏ガラスープを入れ豆腐を煮た料理です。本場中国では 辛いですが、日本では、日本人にあったまいぼーどうふ、ひろ、きゅう 食でも麻婆豆腐とちよっと辛い四川風麻婆豆腐が人気メニューのひとつで す。味わっていただきますよ。
	献立のねらい	まいぼーどうふ、し 麻婆豆腐について知ろう	
11/2 (木)	献立	こめ 米パン ぎゅうにゅう 牛乳 こんさい 根菜のブラウンシチュー れんこんサラダ	いばらきけん、ごぼうのせいさんりよう、ぜんごくたい、い、おみたまし、ほこたし、なめがた 茨城県は、ごぼうの生産量が全国第2位です。小美玉市、鉾田市、行方 市で多く栽培されています。ごぼうは、根っこの部分を食用としています。 つち、なか、ふかの、みず、はたけ、たがや、つく、なが 土の中に深く伸びるため、水はけのよい畑を、よく耕して作ります。長いも のはなが1m位になります。ごぼうは、しょくもつ、ほうふ、ふく ので、胃や腸をきれいに掃除し、便秘や生活習慣病の予防に役立ちます。
	献立のねらい	いばらき 茨城をたべよう「ごぼう」	
11/6 (月)	献立	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 こうやどうふ、たまご、に 高野豆腐の卵とじ煮 いと、と、きあ 糸かまぼこの土佐和え	あき、みの、あき、た、もの、きせつ、にほんじん 秋といえば、「実りの秋」ともいわれ食べ物おいしい季節です。日本人 の主食である米や秋刀魚、鮭、さつまいも、きのこ、栗、りんごなど旬の食 べ物がたくさんあります。ひたちなか市のきゅうしよく、いばらきけんさん、こめ、つか っています。そろそろ、きゅうしよく、しんまい、つか、か、こめ、あまみ 味わいましょう。
	献立のねらい	あき、みかく、あじ 秋の味覚を味わおう	
11/7 (火)	献立	はちみつパン ぎゅうにゅう 牛乳 い トマト入りオムレツ ブロッコリーとコーンの サラダ カレースープ	みな、しせい、た、しよくちゅう、しせい、た 皆さんはどのような姿勢で食べていますか？食事中は、姿勢をよくして食 べるのがマナーです。机にひじをついたり、背中を丸めて食べると、見た目 が悪くだけでなく、胃がおされて、食べたもののしょうか、わる、はし 持たないほうの手は、しよつき、しよつき、も、しせい、た 姿勢をよくして食べると、周りの人たちが気持ちよく食事ができるだけで なく、自分の体のためにもいいことがいっぱいあります。
	献立のねらい	しせい、た 姿勢をよくして食べよう	

# 献立指導計画

令和5年11月

		栄養士よりひとこと	
11/8 (水)	献立	ごもく 五目ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ししゃもフライ ごま和え	みなさんは、「鉄」という栄養素を知っていますか？ 鉄は、私達の体の中で、赤血球の材料となり、全身に酸素を運ぶ働きをしています。鉄が不足し、脳へ酸素がいきわたらないと、頭痛や無力感、食欲低下、手の爪の変化など、さまざまな症状を起こすことがあります。鉄は、1日の食事が少なかったり、栄養バランスが悪かったりすると不足しやすくなります。給食は、みなさんが鉄不足にならないように考えて作られています。できるだけ残さず食べて、健康な体を作りましょう。
	献立のねらい	鉄の働きを知ろう	
11/9 (木)	献立	ミルクパン ぎゅうにゅう 牛乳 ハンバーグドミグラス 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	麦は、小麦、大麦、ライ麦など穀類のことを言います。麦類は中央～西アジアが原産で、秋に種をまき、冬を越して初夏に花が咲く作物です。小麦と大麦はもっとも古くから栽培されている作物です。 今日は、野菜スープに麦を入れてみました。麦には、不足しがちな食物せんいが多く含まれています。食物せんいは体の中に入って、ガンの原因になるものや体に必要ないものを包み込んで、体の外に出してくれる働きがあります。麦だけでなく、野菜や海藻、きのこなどにもたくさんの食物せんいが含まれています。意識して食べるようにしましょう。
	献立のねらい	麦について知ろう	
11/10 (金)	献立	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 こんさい にくだんご あ に 根菜と肉団子の揚げ煮 きのこ汁	土の中で成長する野菜のことを根菜といい、ごぼう、にんじん、だいこん、かぶ、れんこん、芋類などがあります。冬に旬をむかえ、寒さに耐えて育つため、体を温めてくれる働きがあります。また、食物せんいも多く、おなかの調子を整えてくれます。今日は、肉団子とさつまいも、れんこん、にんじんを揚げ煮にしました。食感を味わって食べましょう。
	献立のねらい	根菜について知ろう	
11/14 (火)	献立	コッペパン いちごジャム ぎゅうにゅう 牛乳 しろみぎかな 白身魚のレモンフライ ガーリックドレッシングサラダ ミネストローネ	にんにくは古代エジプト時代から食べられていたといわれるほど古くからある食材です。エジプトのピラミッドを建設した労働者たちが、疲れをとるために食べていたといわれ、疲労回復に強い効果があります。独特のにおいがあり、苦手な人もいると思いますが、あのおいのもと、「アリシン」といい、にんにくの疲労回復効果を含んでいる成分です。今日はサラダに使っています。味わって食べてみましょう。
	献立のねらい	にんにくについて知ろう	

# 献立指導計画

令和5年11月

		栄養士よりひとこと	
11/15 (水)	献立	ごはん はっこうにゆう 発酵乳 ポークカレー かんてんい 寒天入りヘルシーサラダ	きょう 今日(きょう)のサラダにはいっている、透明(とうめい)な食べ物(た)は「寒天(かんてん)」です。寒天(かんてん)は、「テングサ」や「オゴノリ」という海藻(かいそう)からつくられ、棒寒天(ぼうかんてん)、粉寒天(こなかんてん)、糸寒天(いとかんてん)などの種類(しゅるい)があります。寒天(かんてん)は、ところてんやようかん、ゼリー(つく)を作る時(とき)に使(つか)われます。食物(しょくもつ)せんいを多く(おお)含む(ふく)ので、おなか(おなか)の調子(ちようし)を整(ととの)えてくれます。胃(い)の中で食物(しょくもつ)せんいが水分(すいぶん)を吸収(きゆうしゆう)し、数十倍(すうじゆばい)にふくらむので、少ない量(すく)でも満腹感(まんぷくかん)を得(え)られます。さらにエネルギー(えんじ)ーも低い(ひく)ので、ヘルシー(しよくざい)な食材(ひと)の一つ(いつ)です。
	献立のねらい	かんてん 寒天(かんてん)について知(し)ろう	
11/16 (木)	献立	きのこスパゲッティ ぎゆうにゆう 牛乳(ぎゆうにゆう) しろはなまめ 白花豆(しろはなまめ)コロッケ オニオンドレッシングサ ラダ	しろはなまめ 白い花(しろ)の花(はな)の豆(まめ)と書(か)いて「しろはなまめ」と読(よ)みます。種子(しゆし)も花(はな)も真(ま)っ白(しろ)なもの(もの)を白花豆(しろはなまめ)と呼(よ)びます。白花豆(しろはなまめ)は涼(すず)しい地域(ちいき)での栽培(さいばい)が適(てき)しており、日本(にほん)では、北海道(ほっかいどう)から始(はじ)まったとされ(さ)れています。エネルギー(えんじ)ーを体(からだ)の中(なか)で使(つか)うため(ため)に必要(ひつよう)なビタミンB1(びたん)とお腹(なか)の調子(ちようし)を整(ととの)える食物(しょくもつ)せんいが豊富(ほうふ)に含ま(ふく)まれています。他(ほか)にも、カリウム(か)ー、鉄(てつ)などの体(からだ)に必要(ひつよう)な栄養素(えいようそ)がたっ(た)っぷり含(ふく)まれている食材(しよくざい)です。白花豆(しろはなまめ)の風味(ふうみ)を感(かん)じながら、いた(い)だきましょ(う)。
	献立のねらい	しろはなまめ 白花豆(しろはなまめ)について知(し)ろう	
11/17 (金)	献立	ごはん ぎゆうにゆう 牛乳(ぎゆうにゆう) さばの香り焼(かお)り焼(や)き ヤーコンのきんぴら なまあ こまつな 生揚げ(なまあ)と小松菜(こまつな)のみそ 汁(しる)	ヤーコン(なんべい)は、南米(げんさん)アンデス(こんさい)原産(み)の根菜(め)です。さつまいも(なま)のような見た目(たま)をしています。生(なま)で食(た)べることができ(か)き、ほんのり(あま)と甘(あま)く、シャリッとした梨(なし)のような食感(しょつかん)をしています。オリゴ糖(とう)や食物(しょくもつ)せんい、ミネラル(お)などが多(お)く、低(てい)カロリー(せいちようさ)ーで、整腸作用(せいちようさ)などの健康効果(けんこうこうか)があること(ちゆうもく)から、注(ち)目(め)されてい(い)る食材(しよくざい)のひとつ(いつ)です。今日(きょう)は、茨城(いばらき)県産(けんさん)のヤーコン(いた)を炒(め)めてきんぴら(し)にしま(した)した。
	献立のねらい	ヤーコン(し)について知(し)ろう	
11/20 (月)	献立	いばらき めぐ 茨城(いばらき)の恵み(めぐ)ごはん ぎゆうにゆう 牛乳(ぎゆうにゆう) にこちゃんフライ みずな 水菜(みずな)とツナ(と)のサ(ラ)ダ	きょう 今日(きょう)の給食(きゆうじよく)は、「茨城(いばらき)県内(けんない) 全(ぜん)校(こう)一(いつ)斉(せい) 茨城(いばらき)美味(めい)しお給食(きゆうじよく)」です。「美味(めい)しお給食(きゆうじよく)」とは、おいしく減塩(げんえん)して(し)いる給食(きゆうじよく)です。茨城(いばらき)県(けん)は、生活習慣病(せいかくしゆうかんびよう)といわ(い)れている病(び)気(き)に罹(か)って(て)しまう県民(けんみん)が多(お)い傾(けい)向(こう)にあり(あ)ります。生活習慣病(せいかくしゆうかんびよう)の予(よ)防(ぼう)のひと(ひと)つ(つ)に減塩(げんえん)が(が)あり(あ)りますが、茨城(いばらき)県民(けんみん)は全(ぜん)国(こく)平均(へいきん)より、食塩(しょくえん)を多(お)く摂(せつ)取(と)っています。そ(そ)こ(こ)で茨城(いばらき)県(けん)では、毎(まい)月(げつ)20(に)日(に)を「いばらき美味(めい)しおday」と定(さ)めました。2020(ねん)11(が)つ20(に)日(に)からスター(すた)ー(た)したので、本(ほん)日(じつ)11(が)つ20(に)日(に)、「茨城(いばらき)県内(けんない) 全(ぜん)校(こう)一(いつ)斉(せい) 茨城(いばらき)美味(めい)しお給食(きゆうじよく)」を(を)実(じつ)施(し)しま(した)した。減塩(げんえん)とい(い)うと味(あじ)が(が)うす(す)くて物(もの)足(た)り(り)なく感(かん)じ(じ)そう(そう)ですが、実(じつ)は(は)工(く)夫(ふう)次第(さい)でおいしく食(た)べることが(か)できます。普(ふ)段(だ)の給食(きゆうじよく)でもい(い)ろいろ(ろ)工(く)夫(ふう)し(して)減塩(げんえん)を(を)して(して)います。
	献立のねらい	いばらき 茨城(いばらき)美味(めい)しおday(だ)につ(つ)いて知(し)ろう	

# 献立指導計画

令和5年11月

		栄養士よりひとこと	
11/21 (火)	献立	<p>くる 黒パン ぎゅうにゅう 牛乳 あき みかく 秋の味覚シチュー こまつな 小松菜サラダ</p>	<p>みなさんは、「地産地消」という言葉を聞いたことがありますか？（少し間を開けて）「地産地消」とは、地元で生産されたものを、地元で消費することです。みなさんが住んでいる、ひたちなか市の代表的な農産物といえば、「さつまいも」ですね。今日は、地元ひたちなか市で生産された「さつまいも」を使用したシチューです。地元の生産者の方々に感謝しながら、おいしくいただきます。</p>
	献立のねらい	<p>ちさんちしょう 地産地消について知ろう</p>	
11/22 (水)	献立	<p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉のしょうがレモン炒 からしあえ けんちん汁</p>	<p>けんちん汁は、神奈川県鎌倉市にある「建長寺」の修行僧が、肉や魚が入らない精進料理として作ったのが始まりといわれています。名前も「建長寺」がなまって「けんちん汁」になったといわれる説があります。 ごぼうや大根などの根菜類が多く作られている茨城県では、昔からよく食べられている郷土料理です。旬の野菜がたくさん入った体が温まるけんちん汁を味わっていただきます。</p>
	献立のねらい	<p>けんちん汁について知ろう</p>	
11/24 (金)	献立	<p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 なつとう 納豆 おかかあえ さつまい</p>	<p>今日、11月24日は「和食の日」です。「日本人の伝統的な食文化である和食の大切さについて考える日」として定められました。 ごはんには汁物、主菜、副菜を組み合わせた「一汁三菜」の献立は、和食の基本の形で、安土桃山時代から伝わってきた日本の食文化です。 この形式が素晴らしいのは、文化的な面だけでなく、栄養学的にも理にかなっていることです。主食のごはんはエネルギー源として、主菜のさかなや肉、大豆のおかずはたんぱく質源として、副菜のおかずはビタミンや無機質、食物せんい源として、自然に栄養バランスが整います。 昔から日本人の健康を支えてきた和食の良さを見直しましょう。</p>
	献立のねらい	<p>わしよく 和食について知ろう</p>	
11/27 (月)	献立	<p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉のから揚げ すじょうゆあ 酢醤油和え さんらーたん 酸辣湯</p>	<p>酸辣湯は中華料理のスープのひとつで、スーラータンとも言います。酢の酸味と唐辛子やラー油、こしょうの辛味や香味を利かせ、肉や野菜、卵などもたっぷり入れた栄養バランスがよいスープです。今日は給食用に酸味と辛味を控えめにしてお楽しみしました。</p>
	献立のねらい	<p>さんらーたん 酸辣湯について知ろう</p>	

# 献立指導計画

令和5年11月

		栄養士よりひとこと
11/28 (火)	献立 こめこ 米粉のクリームスパゲツ ティ ロールパン ぎゅうにゅう 牛乳 かいそう 海藻サラダ アセロラゼリー	<p>食事は「食べられるのがあたりまえ」ではありません。たくさんの人や生きものたちの「いのち」のおかげで、わたしたちは食事を食べることができています。</p> <p>食べ物を育てたり、食べ物をとったりする人、食べ物を運んでくれる人、調理をしてくれる人などが、わたしたちの食事を支えてくれています。食べられることに感謝し、ありがたい気持ちで「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをして、残さず大切にいただきましょう。</p>
	献立のねらい かんしゃ 感謝して食べよう	
11/29 (水)	献立 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さんまかば焼き おひたし だいこん 大根のみそ汁	<p>さんまは漢字で秋の刀の魚と書くように秋に旬を迎える魚です。さんまの産地は北海道、岩手、宮城、富山などです。少し前はたくさん取れましたが海の水温が上がるなど様々な理由で残念なことにとれなくなっています。</p> <p>さんまは、たんぱく質が豊富なのはもちろん、ドコサヘキサエン酸やイコサペンタエン酸などの良質な脂肪が含まれています。脳を活性化させたり、血中の中性脂肪を減らすといった効果が期待されます。今日は貴重なさんまをかば焼きにしました。味わって食べましょう。</p>
	献立のねらい さんまについて知ろう	
11/30 (木)	献立 しよく 食パン くろまめ 黒豆きな粉クリーム ぎゅうにゅう 牛乳 チキンナゲット こんにやくサラダ とんこつ 豚骨ワタンスープ	<p>みなさんは、夜更かしや朝ねぼう、朝ごはん抜きなどによって、生活リズムが乱れてはいませんか。生活リズムを整えるためには、食事、運動、睡眠を規則正しく過ごすことが大切です。特に大切なのは1日のエネルギーのもとになる朝ごはんを食べることです。元気に1日をスタートするために、早ね、早起きをして、朝ごはんをしっかり食べましょう。</p>
	献立のねらい あさ 朝ごはんをきちんと食べよう	