

献立指導計画

令和6年3月

		栄養士よりひとこと	
3/1 (金)	献立	ホタテちらし寿司 きざみのり 発酵乳 鱈の照り焼き ごまあえ ひなまつりゼリー	3月3日は「ひなまつり」の日です。ひなまつりは桃の花を飾ることから「桃の節句」とも言われています。ひなまつりの始まりは「人形」という、人の形に切った紙を体にこすりつけて災いをその人形に移した後、川や海に流して、元気にすごせるように願う風習です。これが、紙の人形で遊ぶ「ひいな遊び」と結びついて、やがて美しいひな人形を家に飾る、ひなまつりの行事になりました。
	献立のねらい	ひなまつりについて知ろう	おひなさまのそばに、赤、白、緑の三色のもちを重ねた、菱形のおもちを飾ります。この日、ちらし寿司やはまぐりのお吸い物、ひなあられなどごちそうを作って食べ、幸せや健康を願います。
3/4 (月)	献立	ごはん 牛乳 鶏肉のレモンソース 切干大根の炒め煮 じゃがいものみそ汁	みなさんは好き嫌いしていませんか？自分の好きなものだけ食べていると、栄養のバランスが悪くなってしまいます。健康な体をつくるためには、いろいろな食品を食べることが大切です。いろいろな食品を食べることによって栄養のバランスも自然に整っていきます。
	献立のねらい	いろいろな食品を食べよう	また、いろいろな食品を味わうことによって、味覚が発達します。食品それぞれの味を味わいながら食事をしてみましょう。
3/5 (火)	献立	コッペパン 黒豆きな粉クリーム 牛乳 豆腐ナゲット ピリ辛チキンサラダ ワンタンスープ	みなさんは、毎日朝ごはんを食べていますか。朝ごはんは、1日を元気にスタートさせるための大切な食事です。朝ごはんを食べると、眠っていた脳が目覚め、体温が上がって元気に活動できるようになります。朝ごはんには、ごはんやパンなどの主食、肉や魚、卵などを使った主菜、野菜や海藻などを使った副菜、牛乳や乳製品、果物などを食べると、栄養バランスがよくなります。
	献立のねらい	朝ごはんを食べよう	1日を元気にすごすため、朝ごはんをしっかり食べるようにしましょう。
3/6 (水)	献立	ごはん 牛乳 四川風麻婆豆腐 春雨サラダ フルーツ杏仁	茨城県は「いばらき美味しおDay(減塩の日)」の取り組みを進めています。みなさんは塩分に気を付けた食生活をしていますか。何気なく、塩分の多い食べ物を食べ過ぎていませんか。ここで、おいしく減塩するコツを紹介します。
	献立のねらい	えんぶん き 塩分に気をつけよう (いばらき美味しお献立)	① しょうゆやソースは食べ物にかけずに、つけて食べるようにする。 ② 麺類の汁は全部飲まずに残すようにする。 ③ 食品表示を確かめ、減塩されている食品を選んで使う。 ④ 旬の食材を使って調理する。などです。減塩は無理のない範囲で長く続けていくことが大切です。これからも減塩に取り組みましょう。

献立指導計画

令和6年3月

		栄養士よりひとこと	
3/7 (木)	献立	キャベツとベーコンのスパゲティ 牛乳 ミルクココアの素 白身魚のバジルフライ ブロッコリーとコーンのサラダ ロールパン(中学校のみ)	みなさんは、おやつに何を食べていますか？おやつは「間食」ともいい、朝・昼・夜の3回の食事では取り切れない栄養素や、水分を補給する役割があります。つまり、3回の食事をしっかり食べていれば、無理に間食はとらなくてもよいものです。しかし、楽しい時間でもありますよね。おいしいお菓子は、ついつい食べ過ぎてしまいがちですが、スナック菓子やチョコレートなどには、脂質や糖質が多く含まれており、とり過ぎてしまうと生活習慣病にかかる危険性が高くなります。お菓子を食べる時には、食べる量や時間を決めて、食べ過ぎないようにしましょう。健康のためには、おにぎりやヨーグルト、ふかしいもや果物などを食べるのがおすすめです。
	献立のねらい	おやつの取り方について考えよう	
3/8 (金)	献立	ごはん 牛乳 チキンカレー 海藻サラダ チョコクレープ(中学校のみ)	わたたちが毎日健康に過ごすためには、栄養素をバランスよくとらなければなりません。栄養素をバランスよくとるためには、いろいろな食べものを組み合わせて食べる事が大切です。好きな物だけ食べていたのでは、栄養のバランスが偏ってしまいます。そこで給食では、栄養素がバランスよくとれるように、ごはんやパンなどの主食、肉や魚、大豆製品をたくさん使った主菜、野菜や海藻などがたくさん使われている副菜を組み合わせた献立が作られています。今日の給食でもごはん、牛乳、魚、野菜、大豆製品などが使われています。苦手だと思っていたものも、食べてみると意外においしいかもしれません。まず、一口だけでも食べてみるように頑張ってみましょう。
	献立のねらい	健康によい食事のとり方について知ろう	
3/11 (月)	献立	はちみつパン 牛乳 豆乳シチュー ガーリックドレッシングサラダ いちご(バインベリー)	みなさんは、食事をするとき、どんな姿勢で食べていますか？ひじをついたり、いすの背もたれに寄りかかったり、横をむいて食べたりしていませんか？正しい姿勢で食事をすると背筋がのびてお腹が圧迫されず消化がよくなります。また、足の裏を床につけることで、美しい姿勢を維持することができます。今日は、ぜひ姿勢を意識して食べてみましょう。
	献立のねらい	正しい姿勢で食べよう	
3/12 (火)	献立	食パン チョコクリーム 牛乳 ツナ豆マヨサラダ ホタテと肉団子の野菜スープ ヨーグルト	みなさんは今日、給食の前にきちんと手を洗いましたか？今日のパンのように、手を使って食べるときには特に注意が必要です。手を洗わずに食事をすると、目に見えないばい菌やウイルスが、手から食べ物について、口に入り、病気になってしまうことがあります。給食の前には、きちんと手を洗い、清潔なハンカチで手をふきましょう。そして、食事の後も手を洗うようにしましょう。
	献立のねらい	よく手を洗って食べよう	

献立指導計画

令和6年3月

		栄養士よりひとこと	
3/13 (水)	献立	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 アジフライ ひじきの炒め煮 みそけんちん汁	だしとは、昆布や鰹節などの食品を煮だして出した汁のことをいいます。食文化によってだしに使う材料はいろいろですが、日本料理では鰹節、昆布、煮干し、しいたけ、野菜、魚などを主に使います。料理にだしを使うと、塩分を2～3割減らしてもおいしさは変わらないといわれています。そのため、だしをしっかり効かせることで塩分量を減らすことができます。
	献立のねらい	だしについて知ろう	今日のみそけんちん汁にもたっぷりのだし汁を使っています。お味はいかがですか。
3/14 (木)	献立	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 じゃがいものそぼろあん おひたし なっとう 納豆	納豆は、蒸したり、煮た大豆に、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たりしてくれます。平安時代に現在の京都府から岩手県に向かうために、煮豆をつめた稲わらのたわらを運んでいました。開けてみると、糸を引いた納豆を発見したという伝説があります。食べてみるとおいしく、栄養も豊富だったので、道中で広めたといわれています。
	献立のねらい	納豆について知ろう	今年度の給食では最後の納豆です。味わっていただきましょう。
3/15 (金)	献立	ジャンバラヤ ぎゅうにゅう 牛乳 ししゃもフライ かんてんい 寒天入りヘルシーサラダ ぶどうゼリー	ジャンバラヤとはアメリカ南部ルイジアナ州の郷土料理です。肉や魚介、野菜などを香ばしく炒めて、香辛料を加えてピリツとした味付けにします。スパイシーな味わいが世界中に親しまれています。それぞれの家庭、地域によって使う材料も様々です。
	献立のねらい	ジャンバラヤについて知ろう	給食では味付けをまろやかにして作ります。みなさんもオリジナルなジャンバラヤに挑戦してはいかがですか。
3/18 (火)	献立	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 わふう 和風ハンバーグ からしあえ チンゲンサイのみそ汁 チョコクレープ(小学校のみ)	茨城県は、チンゲンサイの生産量が全国第1位です。県内では、主に行方市、小美玉市で栽培されています。1年を通して作られています。秋から春にかけて旬をむかえます。原産地は中国で、日本へは約50年ほど前に入ってきました。熱を加えると、まろやかな甘みとシャキシャキとした食感があり、炒め物やスープなど様々な料理に使われています。今日は味噌汁に入っています。かぜ予防に効果のあるビタミンCやカロテンのほか、食生活で不足しがちな鉄、カルシウム、食物せんいも多く含まれています。
	献立のねらい	茨城をたべよう～チンゲンサイ～	

献立指導計画

令和6年3月

		栄養士よりひとこと	
3/19 (火)	献立	はちみつパン 牛乳 豆乳シチュー ガーリックドレッシングサラダ いちご(バインベリー)	みなさんは、食事をするとき、どんな姿勢で食べていますか？ひじをついたり、いすの背もたれに寄りかかったり、横をむいて食べたりしていませんか？正しい姿勢で食事をすると背筋がのびてお腹が圧迫されず消化がよくなります。また、足の裏を床につけることで、美しい姿勢を維持することができます。今日は、ぜひ姿勢を意識して食べてみましょう。
	献立のねらい	正しい姿勢で食べよう	
3/21 (火)	献立	黒パン 牛乳 ポークビーンズ 小松菜サラダ アセロラゼリー	この教室で給食を食べる日は、今日で最後となりました。今日は、1年間の給食の時間をふり返ってみましょう。 ① 給食当番の仕事を忘れずに行うことができましたか？ ② 毎日しっかり手洗いをしてから給食を食べることができましたか？ ③ いただきます・ごちそうさまを言えましたか？ ④ 好き嫌いなく、給食を食べることができましたか？ ⑤ 食事のマナーを守り、楽しく食事をすることができましたか？ ⑥ 片付ける人のことを考えて、正しく食器を戻すことができましたか？ あなたはすべてできていましたか？できていなかったことは、今日の給食から見直し、次の学年になる前にできるようにしておきましょう。
	献立のねらい	1年間の給食の反省をしよう	