

献立指導計画

令和6年4月

		栄養士よりひとこと	
4/10 (水)	献立	まる 丸パン ぎゅうにゅう 牛乳 ハンバーグデミグラスソース コールスローサラダ イタリアンスープ	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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「きぬの波」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ください。</p>
	献立のねらい	給食のパンについて知ろう	
4/11 (木)	献立	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 にく 肉じゃが からしあえ あじつ 味付けのり	<p>学校給食は栄養バランスのとれた食事です。わたしたちの心と体の成長を助けるだけでなく、食べ物の知識と、望ましい食習慣や食事のマナー、食文化など、さまざまなことを学ぶことができます。</p> <p>また、調理員さんたちも、みなさんにおいしく食べてほしいと、毎日、心を込めて作っています。たくさんの人たちのおかげで食べられる給食です。感謝しておいしくたください。</p>
	献立のねらい	学校給食について知ろう	
4/12 (金)	献立	きりほしだいこん 切干大根入りビビンバ ぎゅうにゅう 牛乳 わかめスープ	<p>ごはんは主食の一つで、和食・洋食・中華、肉や魚、卵など、いろいろなおかずに合う日本の伝統食です。給食では、ごはんを主食とする献立が、1週間に約3回あります。米の銘柄は、ひたちなか市で作られた「コシヒカリ」です。「コシヒカリ」は粘り、ツヤ、香りが優れたおいしいお米です。よくかんで食べるとおいしさがわかります。地域の方々の愛情がこもったごはんを味わっていただきます。</p>
	献立のねらい	給食のごはんについて知ろう	
4/15 (月)	献立	チャーハン ぎゅうにゅう 牛乳 ポークしゅうまい バンサンスー	<p>給食には毎日牛乳が出ますね。なぜでしょうか？</p> <p>学校給食は牛乳も含めて1日にとりたいカルシウムの半分がとれるように考えられています。野菜や魚など、他にもカルシウムを多く含む食品はありますが、牛乳は、一回の摂取量と体内での吸収率を考えると、カルシウムをとるのに特に優れています。体がどんどん成長している皆さんには、大切な食品です。</p> <p>牛乳は牛の食べるエサや季節によって味が変わります。ふだん、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、感謝していただきます。</p>
	献立のねらい	給食の牛乳について知ろう	

献立指導計画

令和6年4月

			栄養士よりひとこと
4/16 (火)	献立	はちみつパン ぎゅうにゅう 牛乳 はなやさい 花野菜のシチュー オニオンドレッシングサラダ	「花野菜」というのは「ブロッコリー」や「カリフラワー」のことをいいます。ブロッコリーもカリフラワーも、キャベツから生まれた野菜です。カリフラワーは白いものが多いですが、紫やオレンジ、黄緑色のカリフラワーもあります。花野菜には、体に欠かせない栄養素のひとつであるビタミンCがたくさん入っています。今日はシチューに使いました。緑と白の花野菜を味わいましょう。
	献立のねらい	はなやさい 花野菜について知ろう	
4/17 (水)	献立	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉のから揚げ おひたし くずきり入りすまし汁	みなさん、入学、進級おめでとうございます。新しいクラスにはなれてきましたか。これから、クラスの友だちと一緒に楽しく勉強したり、遊んだり、給食を食べたりしてくださいね。今日の献立は、みなさんの大好きな鶏肉のから揚げとおひたし、入学、進級を祝う「祝」の漢字の入った、なるとを使ったすまし汁です。おいしくいただきます。
	献立のねらい	にゅうがく しんきゅう 入学・進級をお祝いしよう	
4/18 (木)	献立	ピザトースト ぎゅうにゅう 牛乳 にくだんご 肉団子と野菜のスープ煮 ヨーグルト	みなさんは、給食の前にきちんと手を洗っていますか？今日のパンのように、手を使って食べる時には、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。みんなで気持ちよく食事をするためにも、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。
	献立のねらい	て あら た 手を洗って食べよう	
4/19 (金)	献立	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばの塩焼き きんぴら はるやさい 春野菜のみそ汁	春野菜は、春に収穫できる旬の野菜です。新じゃがいもや新玉ねぎ、春キャベツのように、名前に「新」や「春」が付きまします。一年中 出回っているものと比べると、柔らかく、甘みがあり、みずみずしいのが特徴です。その他の春を代表する野菜には、たけのこやアスパラガス、三つ葉、菜の花などがあります。どれも、寒い冬を耐え抜いて旬を迎えるため、栄養をたっぷりと蓄えています。今日の「春野菜のみそ汁」には、じゃがいも、玉ねぎ、キャベツ、たけのこなど、春が旬の野菜が入っています。味わって食べましょう。
	献立のねらい	はるやさい 春野菜について知ろう	

献立指導計画

令和6年4月

		栄養士よりひとこと	
4/22 (月)	献立	津田小振替休業日	
	献立のねらい		
4/23 (火)	献立 黒パン 牛乳 ポークビーンズ 小松菜サラダ	<p>みなさんは、朝ごはんを毎日食べていますか？朝ごはんは、1日を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、眠っていた脳や体が目覚めて、元気に体を動かしたり、勉強に集中することができます。ごはんやパンの主食だけの食事にならないように、魚や肉などの主菜、野菜などの副菜をしっかり食べ、生活のリズムをととのえて、1日を元気に過ごしましょう。</p>	
	献立のねらい	<p>朝ごはんを食べよう</p>	
4/24 (水)	献立 ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 華風あえ	<p>塩分は、体の調子を整える大切な働きがあります。しかし、とりすぎると心臓や脳の病気、高血圧などのいろいろな病気を引き起こす原因になります。茨城県民は全国でも塩分を摂りすぎている人が多いので、塩を減らすため、いばらき美味しおDay運動を呼びかけています。しょうゆやソース、ドレッシングをかける時は量を減らしましょう。酢やレモンなどの酸味があるものや、しょうがやごまなどの香りがよいものを味付けに使用すると、味の变化でおいしく食べることができます。食べ物本来のおいしさが伝わるよう工夫して給食は作られています。</p>	
	献立のねらい	<p>減塩の工夫について知ろう (いばらき美味しおDay)</p>	
4/25 (木)	献立 たけのこごはん 牛乳 ししゃもフライ ごまみそあえ	<p>たけのこは、3月下旬から5月頃が旬で、春の味覚を代表する食品です。独特のえぐみやさわやかな歯ごたえは、今の季節にしか味わうことができません。お吸い物やあえ物、混ぜごはん、煮物などに料理されます。食物せんいが豊富なので、お腹の調子を整える働きがあります。今日はたけのこごはんです。味わって食べてください。</p>	
	献立のねらい	<p>旬の食材・たけのこについて知ろう</p>	

献立指導計画

令和6年4月

			栄養士よりひとこと
4/26 (金)	献立	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ポークカレー わかめサラダ	まわ うみ かこ にほん むかし かいそう た なか 周りを海に囲まれた日本は昔から海藻を食べていました。中でもわか めは、サラダやあえ物、みそ汁、スープなどいろいろな料理に使われ、食 べることができます。わかめはエネルギー量が低いですが、大事な栄養素 が含まれています。その中の食物せんいは食べた後、消化されずに腸の なか そうじ べんぴ こうか 中を掃除してくれるので、便秘をなおす効果があります。骨や歯をつくるカ ルシウムも含まれています。カリウムは余分な塩分を体の外に出してくれ る働きをします。春がわかめの旬ですが、一年中食べることができます。 しゃきしゃきとした食感のわかめサラダをよく噛んで食べましょう。
	献立のねらい	わかめについて知ろう	
4/30 (火)	献立	はる 春キャベツのジェノベーゼス パゲッティ ぎゅうにゅう 牛乳 コロッケ だいこん 大根サラダ いちごゼリー	みなさんはキャベツがおいしく、たくさんとれる旬の時期は、いつだかわ かりますか。答えは「春」と「冬」です。ちなみに、それぞれの時期で形や味 わいが異なります。冬キャベツはずっしりと重みがあり、葉がぎっしりとつ ままっているのに対し、春キャベツはふっくらとして軽く、水分が多いので柔ら かく、甘味が強いのが特徴です。キャベツは体の調子を整えるビタミンCや あまみ つよ とくちょう からだ ちょうし ととの しー 食物せんいが含まれています。今日はスパゲッティに使用しています。春 みかく あじ の味覚を味わってみてください。
	献立のねらい	はる 春キャベツについて知ろう	