

献立指導計画

令和6年5月

		栄養士よりひとこと	
5/1 (水)	献立	<p>ごはん 牛乳 ハッシュドポーク 海藻サラダ</p>	<p>今日は、海藻サラダです。海藻には、食物せんいが多く含まれています。食物せんいは、体の中に入ると消化されずに残るので、おなかの中を掃除してくれます。また、体の調子を整える働きもあるので、生活習慣病の予防にもなります。海藻は今日の献立のようにサラダにするだけでなく、あえもの、みそ汁、スープなどいろいろな料理に使われています。海藻は、不足しやすい食品のひとつなので、進んで食べるようにしましょう。</p>
	献立のねらい	<p>海藻について知ろう</p>	
5/2 (木)	献立	<p>黒パン 牛乳 白身魚のレモンフライ ブロッコリーとコーンのサラダ ミネストローネ</p>	<p>ミネストローネは、イタリアの野菜スープのことを言います。探検家のコロンブスによってトマトが持ち込まれるまでは、トマトが入っていないスープだったそうです。今日のミネストローネには、ウインナー、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、小松菜、トマト、貝の形をしたマカロニを入れています。見つけられましたか。ベーコンや短く折ったパスタや米を入れることもあるそうです。チーズやズッキーニ、さやいんげんや豆を入れても美味しいです。家庭でもオリジナルのミネストローネを作ってみてくださいね。</p>
	献立のねらい	<p>ミネストローネについて知ろう</p>	
5/7 (火)	献立	<p>チャンポンうどん 牛乳 はるまき 中華あえ</p>	<p>ソフトメンの正式な名前は「ソフトスパゲッティ式めん」と言います。戦後の給食のパンに使われていた小麦粉を利用して作られた学校給食用の麺です。今日みなさんが食べているのは、茨城県産の小麦「きぬの波」100パーセントで作られたもので、笠間市にある「笠間ソフトメン橋本屋」さんから学校へ運ばれてきました。今回は長崎県で有名な具だくさんのチャンポンうどんにしました。おいしくいただきます。</p>
	献立のねらい	<p>ソフトメンについて知ろう</p>	
5/8 (水)	献立	<p>ごはん 牛乳 いわしのしょうが煮 おひたし 豚汁</p>	<p>私達の体は、食べ物からつくられています。食べ物は大きく分けて、「エネルギーになる食べ物」、「体をつくる食べ物」、「体の調子を整える食べ物」の3つのグループに分かれます。この3つのグループの食品を、バランス良く食べることで健康な体をつくることができます。給食は、この3つのグループの食品がバランス良く使われています。普段の食事から、好き嫌いせず、いろいろな食品を食べ、しっかり残さず食べることが大切です。</p>
	献立のねらい	<p>のこさず食べよう</p>	
5/9 (木)	献立	<p>コッペパン 牛乳 オムレツ ペンネバジルソース 肉団子と野菜のスープ煮</p>	<p>今日の給食には「ペンネ」という名前のパスタが使われています。「ペンネ」はイタリア語で羽やペンを意味し、両端が斜めにカットされている形がペンの先に似ていることから、この名前が付けました。表面には、細い溝があり、ソースが絡みやすくなっています。また、ペンネの筒の中には、ソースが入りやすく、味</p>

献立指導計画

令和6年5月

		栄養士よりひとこと
	献立のねらい ペンネについて知ろう	が染みこむため、トマトソースやクリームソースと合わせる料理が多いです。今日は、バジルソースと一緒に食べましょう。
5/10 (金)	献立 とり鶏ごぼうごはん 牛乳 ししやもから揚げ 大根とハムのサラダ	ししやものように頭からしっぽまで全部食べられる小魚は、骨ごと食べることができるので、骨や歯をつくるカルシウムをとることができます。このカルシウムは、体に吸収されにくい栄養素ですが、ビタミンDをいっしょにとると吸収されやすくなります。ビタミンDは干しいたけなどに多く含まれるビタミンですが、魚の内臓や皮にもたくさん含まれます。ですから魚を丸ごと食べると、無駄なくカルシウムが吸収され丈夫な骨や歯をつくることができます。ししやもを丸ごと美味しくいただきます。
	献立のねらい 小魚について知ろう	
5/13 (月)	献立 ごはん 牛乳 親子煮 昆布あえ	今日の親子煮には、卵が使われています。卵は食物せんいとビタミンC以外のほとんどの栄養素が含まれていて、栄養価が高い食品です。ちなみに、主に卵は白いものと茶色いものがありますが、どちらが栄養価が高いでしょうか？ 答えは「同じ」です。一般的に、白いにわとりは白い卵を産み、茶色いにわとりは茶色い卵を産みます。何となく、茶色い卵のほうが栄養価が高そうに見えますが、実はどちらも同じです。ぜひ、覚えておきましょう。
	献立のねらい 卵について知ろう	
4/14 (火)	献立 ミルクパン 牛乳 マカロニグラタン 麦入り野菜スープ アセロラゼリー	今日のスープには、「押し麦」という麦が使われています。平べったい形の「押し麦」のほかに、お米の形に似せて作った「米粒麦」など、麦にはいくつか種類があります。食物せんいやカルシウムなどの栄養素が多く含まれており、健康によい食品の一つです。食物せんいは、体の中でいらぬものを包み込み、体その外に出してくれる働きがあるため、病気の予防にもなります。麦のプチプチとした食感を楽しみながら食べましょう。
	献立のねらい 麦について知ろう	
5/15 (水)	献立 ごはん 牛乳 鰹とじゃがいものごまがらめ からしあえ わかたけしる 若竹みそ汁	中国でごまは「食べる丸薬」と呼ばれるほど、栄養価が高い食品です。皮の色で黒ごま、白ごま、金ごまなどに分けられます。おもに含まれている栄養素は脂肪とたんぱく質です。他にカルシウム、鉄、ビタミン類も多く含まれています。なかでも、ビタミンEの抗酸化作用は体に良いと注目されています。 また、体の中で作ることのできないリノール酸を多く含んでいます。 給食ではよい香りが立つように煎って使っています。香ばしい香りを楽しみながらいただきます。
	献立のねらい ごまについて知ろう	

献立指導計画

令和6年5月

		栄養士よりひとこと	
5/16 (木)	献立	はちみつパン 牛乳 チリビーンズ もやしサラダ	<p>豆類は栄養価が高く、さまざまな調理法や加工品として、昔から世界中で食べられてきました。日本人も昔は、豆料理を良く食べていましたが、最近では豆を食べることが少なくなっています。しかし、栄養的にも大変優れた豆は、もっと食べてほしい食品です。</p> <p>豆には、エネルギーになる炭水化物や、体をつくるたんぱく質や鉄、カルシウム、体の調子を整える食物せんいやビタミンなどの栄養素がたくさん含まれています。そこで給食では、美味しく食べられるように工夫して、いろいろな料理に使うようにしています。豆が苦手な人もまずは、1口食べてみましょう。</p>
	献立のねらい	豆について知ろう	
5/17 (金)	献立	ごはん 牛乳 チキンカレー こんにやくサラダ	<p>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、眠っていた脳やからだめざめ、元気にからだを動かしたり、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、魚や肉、卵などの主菜、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	朝ごはんをきちんと食べよう	
5/20 (月)	献立	津田小振替休業日	
	献立のねらい		

献立指導計画

令和6年5月

		栄養士よりひとこと
5/21 (火)	献立 レーズンパン 牛乳 米粉の豆乳シチュー 寒天入りヘルシーサラダ	みなさんは、豆乳を飲んだことがありますか。豆乳は、大豆を水に浸して柔らかくし、細かく砕いて絞って、汁とかすに分けます。汁の方が豆乳、かすの方はおからです。おからに食物繊維が残り、豆乳には大豆のたんぱく質がたっぷりと含まれます。とても体に吸収されやすい形になっていますので、ぜひ飲んでみてください。今日はシチューに豆乳を入れました。牛乳で作るシチューと違いはあるでしょうか。味わって食べてみましょう。
	献立のねらい 豆乳について知ろう	
5/22 (水)	献立 カレーピラフ 牛乳 あじフライ 小松菜サラダ	小松菜は、江戸時代に現在の東京都江戸川区小松川付近で栽培され始めたため、この名がついたとされています。茨城県は小松菜の生産が全国1位です。学校給食で使われている小松菜はほとんどが、近くの農家で栽培されたものが農業協同組合を通して、届けられています。栄養成分はカルシウム、鉄、カロテンが豊富で、あえ物、サラダ、炒め物、汁の具などいろいろな料理に使われます。
	献立のねらい 小松菜について知ろう	
5/23 (木)	献立 ごはん 牛乳 麻婆豆腐 春雨サラダ	給食の献立は、減塩を意識して考えられています。将来にわたって健康に過ごすためには、子どもの頃から薄味になれることが大切です。減塩の工夫として、だしなどで食品のうまみを利かせたり、酢や香味野菜、香辛料を使うことで調味料の使いすぎを防ぎます。また、麺類のスープは残す習慣をつけましょう。加工食品は塩分量が多いので、食べ過ぎに気をつけましょう。日ごろから「減塩」を意識し、できることから実践していきましょう。
	献立のねらい 減塩の工夫について知ろう	
5/24 (金)	献立 ごはん 牛乳 鶏肉の塩から揚げ ひじきのいため煮 かきたま汁	ひじきはわかめや昆布と同じ海藻の仲間です。成長に必要なカルシウム、鉄、などのミネラルや食物せんいなどがふまれています。周りを海に囲まれた日本人は昔からひじきを食べてきました。欧米ではひじきを食べる習慣はありませんでしたが、日本食が広まると少しずつ食べられるようになりました。今日のひじきのいため煮にはひじきの他にも色々な食材が使われて栄養バランスがとれています。残さずいただきます。
	献立のねらい ひじきについて知ろう	

献立指導計画

令和6年5月

		栄養士よりひとこと
5/27 (月)	献立 ごはん 牛乳 韓国風肉じゃが ツナともやしのサラダ	みなさんは、日頃、どのような姿勢で食べていますか？足を組んだり、ひじをついたり、背中が丸まっていたり、肩が下がっていたり、足をゆすったりなどして食べていないでしょうか。自分や周りの人の姿勢を見てみてください。このような姿勢で食べていると、体の中の胃腸に負担がかかり、食べたものの消化が悪くなって、体に取り込まれる栄養素も少なくなってしまうます。また、様々な病気にもかかりやすくなります。正しい姿勢は毎日の積み重ねで習慣になってきます。意識して食べるようにしましょう。
	献立のねらい 姿勢よく食べよう	
5/28 (火)	献立 スパゲッティナポリタン 牛乳 コロツケ ガーリックドレッシングサラダ	今日は「スパゲッティナポリタン」です。スパゲッティといえば、イタリアの料理ですが、「スパゲッティナポリタン」は日本で生まれた料理なのを知っていますか？昭和20年代に、横浜にある「ホテルニューグランド」のレストランで最初に作られたと言われていいます。「ナポリタン」はイタリアのナポリという地名からきていて、ナポリ風という意味があります。日本で生まれたトマトケチャップ味のナポリタンは多くの人に愛されるスパゲッティになりました。
	献立のねらい スパゲッティナポリタンについて知ろう	
5/29 (水)	献立 ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め みたくさん汁	しょうがは、さわやかな辛みが特徴の香味野菜です。しょうがには体を温め、免疫力を高めたり、消化をよくしたり、血液をサラサラにするなど体に良いことがたくさんあります。さらに、料理に取り入れ、しょうがの風味を生かすことで、減塩することができます。給食では、和え物や煮物、炒め物などいろいろな料理に使っています。今日は豚肉のしょうが炒めです。味はいかがですか。
	献立のねらい しょうがについて知ろう	
5/30 (木)	献立 抹茶きなこあげパン 牛乳 ツナサラダ ワンタンスープ ヨーグルト	八十八夜は、立春(2月4日)から数えて88日目のことで、この日に摘んだ新茶を飲むと、病気になるいと言われていいます。お茶には病気の予防に効果のあるカテキン、血管や皮膚の健康を保つビタミンCといった健康に役立つ成分が多く含まれています。日本だけでなく、世界的にもその効果が注目されています。今日は、お茶の葉を粉にした「抹茶」を揚げパンにまぶしました。季節に合った旬の食べ物を味わってみましょう。
	献立のねらい 抹茶について知ろう (八十八夜)	
5/31 (金)	献立 ごはん 牛乳 さばの香り焼き 五目きんぴら じゃがいも豆腐のみそ汁	箸を正しい持ち方で上手に使いこなせると、食べ物をこぼすことなくきれいに食べる事ができ、食べている姿もきれいに見えます。正しい箸の持ち方は、真ん中より上を持ち、上の箸は人差し指と親指ではさみ、中指の第一関節あたりで支えます。下の箸は親指の付け根あたりではさみ、薬指の横にのせるようにして持ちます。そして、上の箸を開いたり閉じたりして使います。下の箸は動きません。今日は、魚の骨をとったり、身をほぐしたり、とうふをはさんだり、箸を上手に使うことを意識して食べましょう。
	献立のねらい 箸の持ち方について学ぼう	