

献立指導計画

令和6年6月

| | | 栄養士よりひとこと | |
|------------|--------|--|---|
| 6/3 (月) | 献立 | <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あつや 厚焼きたまご わさびあえ だいこん ぶたにく した に 大根と豚肉の炒め煮</p> | <p>わさびは、おすしや日本料理に欠かせない食材です。わさびといえば、「辛い」「鼻にツーンとくる」というイメージがありますが、本来のからみやかおりを引き出すには、どのおろしかたが一番よいでしょうか？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. なるべく荒くすりおろす。 2. なるべく細かくすりおろす。 3. どのようなおろしかたをしても同じ。 <p>(少し間をおく) 正解は、「2. なるべく細かくすりおろす」です。 わさびにはバイキンをやっつけるなどいろいろなパワーがあります。</p> |
| | 献立のねらい | <p>わさびについて知ろう</p> | |
| 6/4 (火) | 献立 | <p>はちみつパン ぎゅうにゅう 牛乳 いかメンチカツ コールスローサラダ げんまいい やさい 玄米入り野菜スープ</p> | <p>6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。歯は、食べ物をかみくだく大切な役割があります。そして、永久歯はこれからずっと使っていく歯なので、虫歯や歯周病を予防するために大切なことが4つあります。1つ目は、食事のあとはいねいに歯をみがくこと。2つ目は、よくかんで食べること。よくかむとだ液がたくさん出て、虫歯予防になります。3つ目は、おやつ時間を決めて食べること。だらだら食べると歯をとかず酸がいつまでも出てきます。4つ目は、ジュースやアイスなどの糖分をとりすぎないことです。口の中を清潔に保ち、健康により生活を心がけましょう。</p> |
| | 献立のねらい | <p>歯と口の健康週間について知ろう</p> | |
| 6/5 (水) | 献立 | <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 キーマカレー フルーツポンチ</p> | <p>「美味しお献立」とは、おいしく減塩している献立です。茨城県は、生活習慣病といわれている病気に罹ってしまう県民が多い傾向にあります。生活習慣病の予防のひとつに減塩がありますが、茨城県民は全国平均より、食塩を多く摂取しています。そこで茨城県では、毎月20日を「いばらき美味しおday」と決めました。減塩というと味がうすくて物足りなく感じそうですが、実は工夫次第でおいしく食べることができます。普段の給食でもいろいろ工夫して減塩をしています。</p> |
| | 献立のねらい | <p>塩分について知ろう (いばらき美味しお献立)</p> | |
| 6/6 (木) | 献立 | <p>ジャンバラヤ ぎゅうにゅう 牛乳 ししゃもフライ レモンドレッシングサラダ</p> | <p>ジャンバラヤはアメリカ南部、ルイジアナ州の「ケイジャン料理」のひとつです。炒めた肉やソーセージなどの具材に米や調味料、スパイスを加えて炊き上げる、炊きこみごはんのような料理です。タバスコやチリソースなどで味付けをするため、スパイシーで辛味のきいた味が特徴です。ケイジャン料理とは、移民が多かったルイジアナ州でスペイン、フランス、アフリカの料理や調理方法が混ざりあって生み出された、素朴でシンプルな料理のことです。ジャンバラヤは普段の食事だけでなく、バーベキューやお祭りなど大勢の人が集まるイベントでもよく食べられるので、大きな鍋を使いたくさん作ることもあります。給食のジャンバラヤの味はいかがでしょうか。</p> |
| | 献立のねらい | <p>ジャンバラヤについて知ろう</p> | |

献立指導計画

令和6年6月

| | | 栄養士よりひとこと | |
|-------------|--------|---|---|
| 6/7 (金) | 献立 | ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 しん 新じゃがいものそぼろ煮 そくせきづ 即席漬け なっとう 納豆 | <p>しん 新じゃがいものおいしい季節を迎えました。春に出来る新じゃがいものおもな さんち、きゅうしゅう、ながさきけん、かごしまけん、さくらせんせん 産地は、九州の長崎県・鹿児島県です。桜前線のように、じゃがいもの収穫時 き、きゅうしゅう、ほくじょう、きゅうしゅう、しん、かつ、かつ、ふゆ、う、かつ 期は九州から北上します。九州の新じゃがいもは11月～1月の冬に植えて、3月 ～5月の春に収穫します。とれたてのじゃがいもを乾かさずにお店に出すので、 かわ、うす、とくちょう、きゅうしよく、かわ、ちようり 皮が薄く、みずみずしいのが特徴です。給食では、皮をむいて調理しますが、 かわ、た、た、きょう、しん 皮ごと食べることもできます。今日は、新じゃがいもをそぼろ煮にしました。おい しくいただきます。</p> |
| | 献立のねらい | じゃがいもについて知ろう | |
| 6/10 (月) | 献立 | ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 こまいフライ ひじきの炒め煮 もやしたっぷりごまみそ汁 | <p>「コマイ」は、タラ科の魚です。全国的な知名度はあまり高くありませんが、日 ほん、おも、ほっかいどう、おお、ぎょかく、くら 本では主に、北海道で多く漁獲されています。マダラやスケウダラと比べると からだ、ちい、たいちよう、さかな、たいちよう、なまえ、か、しゅつせうお、ひと 体が小さく、体長16～25cmの魚です。体長によって名前の変わる出世魚の一 つで、別名「カンカイ」とも呼ばれています。タラの仲間で、ホクホクとした白身 の、さっぱりとした味の特徴です。北海道では、干物や練り製品としてよく食べる か、きょう、あじ、とくちょう、ほっかいどう、ひもの、ね、せいひん、た そうです。今日は、フライにしました。味わって食べましょう。</p> |
| | 献立のねらい | 「こまい」について知ろう | |
| 6/11 (火) | 献立 | ハニートースト ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく、やさい 鶏肉と野菜のトマト煮 ヨーグルト | <p>トマトのふるさと、原産地は南米のアンデス高原とされています。「トマト」とい げんさんち、なんべい、こうげん う呼び名は先住民の言葉の「トマトル」が由来といわれます。「トマトル」は ふく、かじつ、いみ 「膨らむ果実」という意味です。 なま、た、おほ、なか、せかいじゅう、りょうり、つか、いっばんてき、に、こ 生で食べる事が多い中、世界中では料理に使うことが一般的です。煮込む こと、えいよう、てがる ことでトマトの栄養を手軽にとることができます。ヨーロッパでは「トマトが赤くな ると医者者が青くなる」といわれるほど、健康によい野菜なのです。</p> |
| | 献立のねらい | トマトについて知ろう | |
| 6/12 (水) | 献立 | ガパオライス ぎゅうにゅう 牛乳 やさい、い 野菜入りフォー | <p>ガパオライスは、ひき肉と野菜を炒めた具をごはんにのせて食べるタイ料理 です。タイでは、オイスターソースやナンプラー、ガパオというスイートバジルに に、つか、あじつ、く、た、た 似たハーブを使って味付けします。ガパオライスの具をごはんにかけて食べて ください。 フォーとは米粉でつくった平たい麺のことで、ベトナムやマレーシアなど東 なん、アジアの国々に食べられています。給食では野菜と一緒にスープで食べま す。フォーをよく噛んで、「ちゆる」とした菌ごたえを味わってください。</p> |
| | 献立のねらい | 東南アジアの料理について知ろう | |

献立指導計画

令和6年6月

| | | 栄養士よりひとこと | |
|-------------|--------|---|--|
| 6/13 (木) | 献立 | ミルクパン 牛乳 ハンバーグデミグラスソース こふきいも ジュリエンスープ | みなさんは、牛乳が魚や野菜などのように季節によって味わいが変わる食品だと知っていましたか。魚が脂がのっている季節とさっぱりした味の時期があるように、牛乳にも、夏と冬では、風味が変わります。夏はさっぱりと飲みやすく、冬は脂肪が多く濃厚な味わいになります。今日はどんな味がしたでしょうか。味わって飲んでください。 |
| | 献立のねらい | 牛乳の風味の違いについて知ろう | |
| 6/14 (金) | 献立 | ごはん 牛乳 棒ぎょうざ 春雨のカラフル炒め 卵とトマトの中華スープ | 人間の体は、約60%が水分でできており、水分は体内で様々な働きをしています。体内の水分が不足すると、熱中症などの健康被害がおきます。そうならないために、こまめに水分補給をする必要があります。特に、たくさん汗をかく時には、脱水になりやすいので気を付けましょう。また、水分は食事からもとれるので、しっかり給食を食べることも大切です。今日も栄養満点の給食を食べて、元気に過ごしましょう。 |
| | 献立のねらい | 水分補給について知ろう | |
| 6/17 (月) | 献立 | ごはん 牛乳 鶏肉の梅風味揚げ おひたし 玉ねぎのみそ汁 | 梅は、6月ごろに旬を迎えます。青みがかった梅は未熟なもの、黄色い梅は完熟しているものです。梅は、種の部分に体に良くない成分が含まれているため、生で食べるのには向いていません。そこで、おいしく食べるために、昔からさまざまなものに加工されてきました。今日は、から揚げに梅のペーストを使用しました。梅には疲れをとってくれる効果もあります。梅雨を元気に過ごしましょう。 |
| | 献立のねらい | 梅について知ろう | |
| 6/18 (火) | 献立 | コッペパン 牛乳 フランクフルトハニーマス タードソース ペンネソテー マセドアンスープ | 食事の前に手をよく洗うことが、なぜ必要か考えたことはありますか。手の平にはたくさんの菌が付いています。体に悪い菌を食べ物と一緒に口にしてしまうと、風邪を引いたり、具合が悪くなったりしてしまいます。給食室でも手洗いはとても大切な準備のひとつです。みなさんも給食を安心して食べられるように手洗いをしっかりとしてからいただきますをしましょう。 |
| | 献立のねらい | 手洗いについて知ろう | |

献立指導計画

令和6年6月

| | | 栄養士よりひとこと | |
|-------------|--------|--|--|
| 6/19 (水) | 献立 | ごはん 牛乳 豆腐のカレー煮 パンサンスー | 香辛料は、調味料の一種で、植物から採取され、調理の際に風味(香り・辛味など)や色を出したり、臭みを消したりするものです。今日は、豆腐のカレー煮にカレー粉を使用しています。ピリツとした味が食欲をそそります。 |
| | 献立のねらい | 香辛料について知ろう | |
| 6/20 (木) | 献立 | ミートソーススパゲティ 牛乳 コロツケ オニオンドレッシングサラダ | 平成17年6月に「食育基本法」が成立し、国をあげて食育を推進することになりました。そしてこの食育を多くの人に広めるために、毎年6月が「食育月間」、毎月19日が「食育の日」と定められました。今では、学校や家庭、地域などで「食」を考える機会としていろいろなことが行われています。 |
| | 献立のねらい | 食育月間について知ろう | 学校では、「給食の準備や後片づけをしっかりとる」「マナーを守って食事をすすめる」「よくかんで食べる」「衛生気をつけて食事をすすめる」「食事を作ってくれる人に感謝する」など、給食を通して食育を行っています。なにげなく食べてしまう食事ですが「食べることの大切さ」を考えながら食べてみましょう。 |
| 6/21 (金) | 献立 | ごはん 牛乳 さばのみそだれかけ きりぼだいこん 切干大根のあえもの あおさ汁 | 今日の汁物には「あおさ」という食品を使っています。あおさは、わかめ・のり・昆布・ひじきなどと同じ海藻です。あおさは、食物せんいやカルシウムが多く、おなかの調子を整えたり、骨を丈夫にしたりします。 |
| | 献立のねらい | あおさについて知ろう | 今日はあおさの風味や磯の香りを楽しんで食べてください。 |
| 6/24 (月) | 献立 | ごはん 牛乳 いわしの南蛮漬け しょうがあえ 豚汁 | みなさんは、「カルシウム」という栄養素を知っていますか？カルシウムは、牛乳・乳製品、小松菜や海藻、小魚や豆腐などの食品に多く含まれており、主に骨や歯をつくるもとになります。成長期のみなさんにとっては、非常に大切な栄養素の一つです。しかし、日本人が不足しやすい栄養素とも言われています。 |
| | 献立のねらい | カルシウムの多い食品について知ろう | 最もカルシウムの吸収率がよい食品は、牛乳です。給食に毎日出ている牛乳を、しっかりと飲んでいきますか？健康な体を作るために、苦手な人も、半分くらいは飲めるように頑張ってみましょう。 |

献立指導計画

令和6年6月

| | | 栄養士よりひとこと | |
|-------------|--------|---|--|
| 6/25 (火) | 献立 | <p>こめ 米パン ぎゅうにゅう 牛乳 クリームシチュー マカロニサラダ レモンゼリー</p> | <p>こめこ 米粉とは、お米をこなにしたものです。ふるは、ならじだい からせんべいやわがし に使用されてきましたが、さいきん 最近では、より細かく粉にする技術が進化し、パンや めんるい ケーキ、麺類など様々な加工品が米粉で作れるようになりました。そして、こめ 米の しょうひ 消費を拡大する取り組みとして、米粉を使った米パンを学校給食に取り入れる ようになりました。</p> |
| | 献立のねらい | <p>こめ 米パンについて知ろう</p> | <p>もちもちとしたしよつかん 食感はお米の自然なあまみ 甘味を感じることができます。一口ずつちぎっていただきます。</p> |
| 6/26 (水) | 献立 | <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた 豚キムチ レタスとわかめのスープ</p> | <p>レタスのしゆん 旬は春と秋です。レタスのせいさんぜんこく 生産全国1位はながのけん 長野県ですが、いばらきけん 茨城県は ぜんこく 全国2位の産地で、せんち 結城市やばんどうし 坂東市を中心にしゅつか 出荷されています。いばらき 茨城 のレタスはあま 甘くてみずみずしく、は 歯ざわりがよいとされています。レタスはひとたま ず つ腰をかがめてしゅつかく 収穫します。また、レタスはいた 傷みやすく、おんどかんり 温度管理がとてもむずか しい野菜で、さいばいちゆう 栽培中はもちろん、しゆうかく 収穫してからすぐにひ 冷やしてせんど 鮮度を保ったまま しゅつか 出荷するなど苦労があるそうです。今日の給食では、レタスをスープの具材に しょう 使用しています。あじ 味わってみましょう。</p> |
| | 献立のねらい | <p>レタスについて知ろう</p> | |
| 6/27 (木) | 献立 | <p>くろ 黒パン ぎゅうにゅう 牛乳 もうか もうかレモン風味ムニエル グリーンサラダ まめ 豆とポテトのスープ</p> | <p>スープのなか 中にまめ 豆がたくさんありますね。ひよこ豆と白いんげん豆です。ひよこ 豆は、くちばしのようなとつき 突起があってひよこに似ているため、そうよ 呼んでいます。 しろ 白いんげん豆は、豆で食べるより、白あんとして和菓子で食べる人が多いか もしれません。</p> |
| | 献立のねらい | <p>まめ ひよこ豆と白いんげん豆を知ろう</p> | <p>どちらの豆もまめ 高たんぱく 低脂肪です。現代の食事には不足している栄養素をとる ことができます。あじ 味わって食べましょう。</p> |
| 6/28 (金) | 献立 | <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ビーフカレー ゆで野菜のマリネ</p> | <p>にほん 日本で牛肉を一般的に食べるようになったのは、めいじ 明治時代からです。あすか 飛鳥時 代に仏教の教えが広まると、牛などの動物の肉を食べることが禁じられました。 それからなが 長い間牛肉を食べる習慣がありませんでしたが、めいじ 明治時代に入り、せい 西洋の文化とともに、牛肉を食べる文化も広まりました。牛肉には、たんぱく 質や てつ 鉄が多く含まれています。</p> |
| | 献立のねらい | <p>ぎゅうにく 牛肉について知ろう</p> | |