

献立指導計画

令和6年7月

		栄養士よりひとこと	
7/1 (月)	献立	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ほしがた 星型メンチカツ おかかあえ くずきり入りすまし汁	しちがつなのか たなばた きょう たなばた ほしがた 七月七日は七夕です。今日は七夕にちなんだ星型のメンチカツとすまし汁に ほし 星のもようのなとを使いました。七夕の夜には天の川をはさんではなればな れになっている「織姫」と「彦星」が年に一度だけあうことができます。 また、七夕には「短冊」に願い事を書いて笹に飾ります。七夕の夜にはきれいな ほしぞら み 星空が見えるといいですね。
	献立のねらい	たなばた 七夕について知ろう	
7/2 (火)	献立	まる 丸パン ぎゅうにゅう 牛乳 ハンバーグオニオンソース えだまめ 枝豆サラダ えーびーしー ABCトマトスープ	えだまめ だいず みの まえ しゅうかく みどりいろ まめ 枝豆は、大豆が実る前に収穫する緑色の豆です。このごろは、冷凍のものが おお、いちねんじゅうた 多く、一年中食べることができますが、初夏の今が旬です。 とうぶん おお にまめ た たんば くるまめ えだまめ 糖分の多いもののおいしく、煮豆にして食べる「丹波黒豆」は、枝豆でもとても おいしく食べることができます。そのほかに山形県の「だだぢや豆」、新潟県の くろさき ちやまめ 「黒崎茶豆」などが有名です。 きょう 今日はサラダにしました。味わって食べてください。
	献立のねらい	えだまめ 枝豆について知ろう	
7/3 (水)	献立	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 しせん ふう 四川風マーボー豆腐 パンサンスー	いばらきけん まいつき はつか げんえん ひ いばらき おい てい げんえん よ 茨城県では毎月20日を減塩の日、「茨城美味しおDAY」とし、減塩を呼びか けています。これは食塩の多い食生活をしていると生活習慣病などになりやす くなるからです。ひたちなか市の給食でも普段からいろいろな工夫をしていま す。月に一度は「いばらき美味しお献立」を取り入れて、薄味に慣れるようにし ています。普段から減塩を心がけて食事をしましょう。
	献立のねらい	げんえん こころ 減塩を心がけよう	
7/4 (木)	献立	ジェノベーゼスパゲッティ ぎゅうにゅう 牛乳 オムレツ だいこん 大根サラダ	
	献立のねらい	しよくちゅうどく き 食中毒に気をつけよう	

献立指導計画

令和6年7月

		栄養士よりひとこと	
7/5 (金)	献立	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ししゃもフリッター ゴーヤチャンプルー もずくスープ	みなさん、ゴーヤは好きですか？独特な苦みがあるので、あまり得意ではない人も多いのではないのでしょうか。しかしゴーヤの苦味には、胃を保護したり食欲を増進させたりする、夏を元気に過ごしていくために欠かせない効果があります。今日の給食では、ゴーヤの苦味を抑えて食べやすくなるよう、豚肉やかつお節、卵を使って油で炒めたゴーヤチャンプルーが出ています。まずは一口から挑戦してみましょう。
	献立のねらい	ゴーヤについて知ろう	最後にゴーヤクイズです！ゴーヤの花は何色でしょう？（少し時間を空ける） 正解は、「黄色」です。そろそろゴーヤの花が咲く季節なので、あたりを見回してみましよう！
7/8 (月)	献立	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 かんこくふうにく 韓国風肉じゃが しお 塩ナムル てづく 手作りふりかけ	今日のふりかけは、手作りです。お店に売っているふりかけと手作りのふりかけは何がちがうのでしょうか？お店に売っているものには、長持ちさせるためにほぞんりょうなどの添加物が入っています。手作りは作ってすぐに食べるので、保存料は入りません。また調味料もしょうゆと砂糖と酒のみで味付けしていて、薄味に仕上がっています。体にもやさしく、作った人の愛情がたくさん入っています。
	献立のねらい	てづく 手作りのよさを考えよう	味わって食べましよう。
7/9 (火)	献立	パンプキントースト ぎゅうにゅう 牛乳 にく 肉だんごと野菜のスープ煮 に ヨーグルト	かぼちゃは7月から8月に収穫し、数か月保管することで水分がぬけて甘みがま、増す野菜です。日本で生産されているかぼちゃの多くは北海道産ですが、茨城県もかぼちゃの産地です。稲敷市では甘みの強い江戸崎かぼちゃ、常陸太田市では皮がピンク色した里川かぼちゃ、日立市では栗のようにほくほくした茂宮かぼちゃ、那珂市では1本のつるからひとつだけ実を残す那珂かぼちゃなどがあります。様々な地域ブランドかぼちゃがありますので、味わってみてください。
	献立のねらい	かぼちゃについて知ろう	
7/10 (水)	献立	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばの塩焼き きんぴら なまあ 生揚げのみそ汁	
	献立のねらい	さかな えいよう 魚の栄養について知ろう	

献立指導計画

令和6年7月

		栄養士よりひとこと	
7/11 (木)	献立	コッペパン チョコクリーム 牛乳 豆乳シチュー キャベツサラダ とうもろこし	<p>きょう いま しゅん 今日は、今が旬のとうもろこしです。</p> <p>さて、みなさんはおいしいとうもろこしの見分け方を知っていますか？</p> <p>おいしいとうもろこしを選びたいならば、茶色のふさふさした「ひげ」に注目しましょう。実は、とうもろこしの茶色い「ひげ」の本数は、とうもろこしの「実」の数と同じです。そのため、「ひげ」がたくさん生えているとうもろこしを選べば、それは実</p>
	献立のねらい	とうもろこしについて知ろう	<p>がギュギュっと詰まっているおいしいとうもろこしです。</p> <p>調理員さんが1本1本丁寧に切って、蒸してくれました。味わっていただきましょう。</p>
7/12 (金)	献立	ごはん 牛乳 春巻き チンジャオロース 中華風冬瓜スープ	<p>みなさんはピーマンの生産が日本一の都道府県はどこか知っていますか？</p> <p>実は「茨城県」が日本で、神栖市を中心に栽培されています。茨城のピーマンは柔らかく苦味が少ないのが特徴です。今日はチンジャオロースに使われています。そして、今日のスープには「冬瓜」という食材が使われています。見た目にはだいこんに似ていますが、きゅうりなどウリ科の仲間です。大きさは30cmほどあり、重さは5kgくらいあります。夏が旬ですが、上手に保存すると冬まで日持ちすることから「冬の瓜」と書きます。カリウムという成分が含まれて、体の熱を冷ますはたらきがあるので、夏に食べるとよい野菜です。味わってみましょう。</p>
	献立のねらい	ピーマンと冬瓜について知ろう	
7/16 (火)	献立	黒パン 牛乳 白身魚のレモンフライ ペンネソテー マセドアンスープ	<p>あつ なつ しょくよく 暑い夏は、食欲がなくなったり、冷たい飲み物や食べ物を食べ過ぎてしまったりします。暑い夏を元気に過ごすためには、まず1日3食しっかり食べましょう。</p> <p>特に、1日のエネルギーのもとになる朝ごはんは、生活リズムを整えるためにも大切です。また、水分補給は大事ですが、冷たいものを取り過ぎると、食欲がなくなったり、胃の調子が悪くなったりしてしまいます。取り過ぎには気をつけましょう。みなさんが毎日食べている学校給食を残さず食べることも、暑さに負けない体を作ることにつながっています。おいしくいただきましょう。</p>
	献立のねらい	暑さに負けない体をつくらう	
7/17 (水)	献立	ごはん 牛乳 夏野菜カレー わかめサラダ	
	献立のねらい	夏野菜について知ろう	

献立指導計画

令和6年7月

		栄養士よりひとこと	
7/18 (木)	献立	ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 タコライス <small>ぐ</small> の具 もやしサラダ ピーチゼリー	タコライスは、メキシコ風 <small>ふう</small> アメリカ料理 <small>りょうり</small> の「タコス」の具 <small>ぐ</small> を、ごはん <small>おきなわ</small> にのせた沖縄料理 <small>りょうり</small> です。1984年 <small>ねん</small> に誕生 <small>たんじょう</small> し、今 <small>いま</small> では沖縄県 <small>おきなわけん</small> の給食 <small>きゅうしょく</small> でも、大人気 <small>だいにんき</small> のメニューと なっています。カレー <small>みせ</small> のように具 <small>ぐ</small> をごはん <small>ま</small> にのせて、混ぜながら食べます。お店 <small>みせ</small> に行くと、レタスやチーズ、トマトをトッピングして食べます。お肉 <small>にく</small> の他に、豆類 <small>まめるい</small> も <small>はい</small> 入っているので、食物せんい <small>しょくもつ</small> もたっぷり <small>せつしゆ</small> 摂取 <small>きよう</small> できます。今日は、タコライス <small>あじ</small> を味 わって食べましょう。
	献立のねらい	タコライス <small>し</small> について知ろう	