

献立指導計画

令和6年9月

		栄養士よりひとこと	
9/3 (火)	献立	食パン チョコクリーム 牛乳 きびなごカリカリフライ レモンドレッシングサラダ 鶏肉と野菜のトマト煮	よくかんで食べると体にいいことがたくさんあります。よくかむことであごが丈夫になり、歯並びがよくなります。そしてだ液もたくさん出て、虫歯になりにくくなります。また、だ液は食べ物の消化や吸収を助けてくれます。そのほかにも脳が刺激され、食べすぎを防いだり、記憶力や集中力を高めることができます。今日はかみごたえのある小魚を給食に取り入れました。ふだんよりよくかんで食べるようにしましょう。
	献立のねらい	よくかんで食べよう	
9/4 (水)	献立	ごはん 牛乳 豚キムチ トックスープ	みなさんは、夜更かしや朝ねぼろ、朝ごはん抜きなどによって、生活リズムが乱れてはいませんか。生活リズムを整えるためには、食事、運動、睡眠を規則正しく過ごすことが大切です。特に大切なのは1日のエネルギーのもとになる朝ごはんを食べることです。元気に1日をスタートするために、早ね、早起きをして、朝ごはんをしっかり食べましょう。
	献立のねらい	生活リズムを整えよう	
9/5 (木)	献立	ナン 牛乳 キーマカレー コールスローサラダ ヨーグルト	今日のカレーはごはんではなく、ナンで食べます。ナンは小麦粉で作られます。強力粉に塩、砂糖、イーストなどを加えよくこね、発酵させた生地を平らに伸ばします。「タンドール」と呼ばれるつぼ型のかまどの壁にピタッと貼り付けて焼き上げます。このタンドールの温度はとても高温で、生地を貼り付けたら短時間で焼きあがるため、外はパリパリ、中はもっちりとした食感に仕上がります。味わいながら食べましょう。
	献立のねらい	ナンについて知ろう	
9/6 (金)	献立	ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ ひじきの炒め煮 なめこ汁	残暑がまだ残る9月は、夏の暑さで疲れ気味、食欲がない、胃腸の調子がいまいちという人もいられるかもしれません。そんなとき、おすすめの食材は長芋、オクラ、めかぶ、納豆、モロヘイヤなどの「ネバネバ食材」です。今日も味噌汁に「なめこ」というきのこが使われています。ネバネバしたものは水溶性の食物繊維で、おなかの調子を整えてくれ、免疫力を高めてくれる成分も含まれています。ネバネバが苦手という人も、ぜひ一口、食べてみましょう。
	献立のねらい	なめこについて知ろう	

献立指導計画

令和6年9月

		栄養士よりひとこと	
9/9 (月)	献立	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いわしの生姜煮 うめ 梅おかかあえ とんじる 豚汁	いわしは、まいわし、かたくちいわし、うるめいわしなどがあり、昔からよく食べられてきました。いわしは、からだづく、体を作るものになるたんぱく質や、カルシウムの吸収をよくするビタミンDが豊富です。漢字では魚へんに弱いと書きます。海から釣り上げるとすぐに弱ってしまうので、いろいろなものに加工されます。加工品には丸干し、煮干し、目ざし、しらす干し、缶詰などがあります。
	献立のねらい	いわしについて知ろう	今日はいわしの生姜煮です。味わって食べましょう。
9/10 (火)	献立	コーンマヨネーズトースト ぎゅうにゅう 牛乳 にくだんご やさい 肉団子と野菜のスープ煮 プリン	みなさんが毎日食べている給食は、調理員さんが心を込めて作っています。今日のコーンマヨネーズトーストも、朝早くから調理員さんが作ってくださいました。細かく刻んだたまねぎに、ツナとコーンを合わせ、マヨネーズと粉チーズを加えてソースを作り、それを食パンに1枚ずつぬって、オーブンで丁寧に焼いてくれました。みなさんの学校の全員分だと何人分になるか想像できますか？
	献立のねらい	てづく 手作りの給食に感謝しよう	他にもひたちなか市の給食は、サラダのドレッシングやお味噌汁の出汁など、できる限り手作りにこだわって作られています。感謝の気持ちで食べましょう。
9/11 (水)	献立	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 こうやどうふ たまご に 高野豆腐の卵とじ煮 からしあえ あじつ 味付けのり	こうやどうふ どうふ いちど こお 高野豆腐は、豆腐を一度凍らせてから乾燥させて作ります。「凍り豆腐」とも呼ばれます。凍らせると、豆腐と全然違う食感ですね。中がスポンジ状になるので、だしや調味料の味がしみておいしいです。
	献立のねらい	こうやどうふ 高野豆腐について知ろう	今日は、高野豆腐を卵とじ煮にしました。玉ねぎやしいたけ、鶏肉などのいろいろな食材のうまみをたっぷり含んだ高野豆腐を味わいましょう。
9/12 (木)	献立	はちみつパン ぎゅうにゅう 牛乳 しろみざかな 白身魚のバジルフライ チキンサラダ キャロットポタージュ	みなさんはどのような姿勢で食べていますか？食事は良い姿勢で食べるのがマナーです。ひじをついたり、背中を丸めて食べると、見た目が悪いだけでなく、胃が押されて食べ物の消化が悪くなります。食器を持って食べる
	献立のねらい	よ 良い姿勢で食べよう	と自然と、背筋が伸びよい姿勢になります。 良い姿勢で食べると、自分の体のためにもよく、周りの人たちも気持ちよく食事ができます。

献立指導計画

令和6年9月

		栄養士よりひとこと	
9/13 (金)	献立	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 つきみ お月見ハンバーグ やさい 野菜とささみの しょうが和え あ じゃがいものみそしる	ことし じゅうごや がつ にち かようび つきみ たの はじ え 今年の十五夜は9月17日の火曜日です。お月見を楽しみ始めたのは江 ど じだい はい からで いね ぶじ しゅうかく よるこ かんしや ひ 戸時代に入ってからで、稲を無事に収穫できたことを喜び、感謝する日 だったようです。月にお供えする お団子 は、ピラミッドのように積みかさ ねます。ススキは稲に見立て、次の年の豊作を願う意味が込められています。 また、里芋、栗、えだまめ、そな しゅうかく のうさくぶつ そな また、里芋、栗、枝豆など、収穫されたばかりの農作物をお供えます。無 事じ た べられることに感謝をしなが、ちゅうしゅう めいげつ よ 事に食べられることに感謝をしなが、中秋の名月と呼ばれるきれいな月 をながめてみましょう。
	献立のねらい	じゅうごや し 十五夜について知ろう	
9/17 (火)	献立	ミルクパン ぎゅうにゅう 牛乳 チリビーンズ かんてんい 寒天入りヘルシーサラダ	まめ わたし せいかつ むかし した た もの ひと いま 豆は、私たちの生活に昔から親しまれている食べ物の一つです。今か やく ねんまえ やよいじだい ちゅうごく にほん つた せかい しょくよう ら約2000年前の弥生時代に中国から日本に伝わりました。世界で食用とし さいばい まめ やく しゅるい み め かたち て栽培されている豆は、約70種類もあり、見た目や形など、さまざまです。 しょくもつ おお ふく しつ すく とくちよう 食物せんいを多く含んでおり、脂質が少ないのが特徴です。 きょう きゅうしよく まめ あお まめ あか まめ 今日の給食のチリビーンズには、ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆 しゅるい まめ はい の3種類の豆が入っています。よくかんでいただきます。
	献立のねらい	まめ た いろいろな豆を食べよう	
9/18 (水)	献立	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 えびシューマイ はるさめ 春雨のカラフル炒め ちゅうかふう 中華風コーンスープ	はるさめ はる ふ ほそ あめ に かんじ はる あめ か 春雨は、春に降る細い雨に似ているので、漢字で春の雨と書きます。 りよくとう あおあずき つく はるさめ 緑豆とよばれる青小豆のでんぷんから作られる春雨と、ジャガイモやサツ マイモのでんぷんからつく はるさめ きゅうしよく りよくとうはるさめ つか マイモのでんぷんから作られる春雨があります。給食では緑豆春雨を使っ ています。緑豆春雨は、熱に強くツルツルとしているのが特徴です。サラダ にしたり、スープにいれたり、はるま ぐ りようり にしたり、スープに入れたり、春巻きの具にしたりといろいろな料理に使うこ とができます。今日は、炒め物にしました。よく噛んで食べましょう。
	献立のねらい	はるさめ し 春雨について知ろう	
9/19 (木)	献立	わふう 和風スパゲッティ ぎゅうにゅう 牛乳 コロッセ ブロッコリーと チーズのサラダ	きのこは、おおもかし しょくよう きんるい かず すう きのこは、大昔から食用とされてきました。きのこは菌類で、その数は数 まんしゅるい にほん には4000～5000種もあるといわれています。きのこ は、エネルギーが低く、腸の働きを活発にし、体に不要な物を体の外に出 はたら しょくもつ おお ふく み せいぶん かお せい す働きのある食物せんいが多く含まれます。また、うま味成分や香り成 ぶん おお ふく きょう 分も多く含まれています。今日は、スパゲッティに、えのきたけ、ぶなしめじ しょう さが た を使用しました。探して食べてみましょう。
	献立のねらい	きのこ た きのこを食べよう	

献立指導計画

令和6年9月

		栄養士よりひとこと	
9/20 (金)	献立	ごはん 牛乳 チキンカレー こんにゃくサラダ	茨城県では毎月20日を、「いばらき美味しおday」(減塩の日)に制定しています。「減塩」と言うと、なんだか味気ない食事でおしくないイメージがあるかもしれませんが、工夫することでおいしさを損なうことなく、減塩することができます。 おいしく減塩をするためには、だしを使ってうま味を生かすこと、新鮮な食材を使うこと、にんにくやしょうが、ねぎなどの香味野菜を使うこと、すっぱさや甘さなど、しょっぱさ以外の味と組み合わせることなど、たくさん工夫することができます。また、ソースやしょうゆはかけるのではなくつける、加工食品やファストフードではなく、手作りの料理を取り入れるなどの工夫することもできます。みなさんは減塩のために、どんな工夫をしますか？
	献立のねらい	減塩の工夫を知ろう	
9/24 (火)	献立	ごはん 牛乳 あじの南蛮漬け ごまあえ もやしたっぷりみそ汁	みなさん、魚は好きですか？「魚を食べると、頭がよくなる」と言われるように、魚は、頭の働きをよくしてくれる「DHA」という栄養素を含んでいます。特に、今日のような「あじ」や「さば」など、背中が青色をしている魚にはたくさん含まれています。魚は、給食だけでなく、家庭でもたくさん食べてほしい食べ物です。 今日は油で揚げた「あじ」を南蛮漬けにしました。「あじ」は味がよいことから「アジ」と名付けられたと言われています。美味しくいただきます。
	献立のねらい	魚を食べよう	
9/25 (水)	献立	ごはん 牛乳 プルコギ わかめスープ	みなさんは、海藻を食べる機会がどのくらいありますか？ 日本は周りを海で囲まれているため、昔から海藻を食べてきました。しかし、海藻を食べる国は、日本と韓国くらいだと言われています。 海藻には、カルシウムやマグネシウム、ヨウ素といった無機質や食物せんい豊富に含まれています。普段不足しやすい栄養素の代表なので、毎日の食事で意識をして取り入れていきたいですね。 今日はわかめスープです。美味しくいただきます。
	献立のねらい	海藻を食べよう	
9/26 (木)	献立	黒パン 牛乳 鶏肉と さつまいものシチュー ガーリックドレッシングサラダ	茨城県は日本一のさつまいもの産地です。主な生産地は鉾田市、行方市、ひたちなか市です。 県内で、一番多く栽培されているのは、濃厚な甘みの特徴で焼きいもなどで人気の高い「べにはるか」です。そのほかに「ベニアズマ」「紅まさり」など様々な品種が栽培されています。 収穫は秋ですが、貯蔵方法が進み、一年中おいしく食べることができます。 今日は、さつまいもを使ったシチューです。味わって食べてください。
	献立のねらい	さつまいもについて知ろう	

献立指導計画

令和6年9月

		栄養士よりひとこと	
9/27 (金)	献立	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 しせんふう まいぼーどうふ 四川風麻婆豆腐 ナムル	<p>しせんりょうり こうしんりょう つか からみ とくちょう さんしやう なかま ほわじゃお どうがら 四川料理は、香辛料を使った辛味が特徴で、山椒の仲間の花椒や唐辛子 し おお つか ちゆうごくたいりくなんせいぶ りょうり やま かこ ほんち ふゆさむ 子を多く使います。中国大陸南西部の料理で、山に囲まれた盆地で冬寒 なつむしあつ きこう たいおつ つく い く、夏蒸暑いので、その気候に対応するために作られたと言われている きやう しせんふう まいぼーどうふ どうがらし つか どうばんじやん ほわじゃお つか す。今日の四川風麻婆豆腐にも、唐辛子を使った豆板醤や花椒 を使って ほいこうろう います。エビのチリソース、回鍋肉、チンジャオロースー、バンバンジー、 たんたんめん しせんりょうり 担々麺なども四川料理です。みなさんも知っている料理が多いのではない し でしょうか。辛味の効いた四川風麻婆豆腐を食べて残暑を乗り切りましょ き からみ き しせんふう まいぼーどうふ た ざんしよ の き う。</p>
	献立のねらい	しせん りょうり 四川料理について知ろう	
9/30 (月)	献立	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 しおや さばの塩焼き きりほしだいこん 切干大根のサラダ さつま汁	<p>きりほしだいこん だいこん ほそぎ ひろ たいやう ひかり かんそう つく 切干大根は、大根を細切りにして広げ、太陽の光で乾燥させて作ります。 むかし ほぞんしょく た だいこん ほ み ま 昔から保存食として、よく食べられてきました。大根を干すことでうま味が増 は よ ほね じょうぶ し、歯ごたえも良くなります。さらに、骨を丈夫にする「カルシウム」や、おな ちやし ととの しょくもつ えいようそ なま だいこん やく ばい かの調子を整える「食物せんい」などの栄養素が、生の大根の約2.5倍に ふ きやう やさい いっしょ 増えます。今日は、いろいろな野菜と一緒にサラダにしました。探して食べ てみましょう。</p>
	献立のねらい	きりほしだいこん 切干大根について知ろう	