

# 献立指導計画

令和6年10月

		栄養士よりひとこと	
10/1 (火)	献立	<p>黒パン 牛乳 白身魚フリッター コールスローサラダ イタリアンスープ</p>	<p>小麦は、小麦、大麦、ライ麦など穀類のことを言います。麦類は中央～西アジアが原産で、秋に種をまき、冬を越して初夏に花が咲く作物です。小麦と大麦はもっとも古くから栽培されている作物です。</p> <p>パンは小麦粉に水とイーストなどを入れて、発酵させたものを焼いて作った食品です。小麦は外側にかたい皮があり、ゆでても炊いてもやわらかくならないので、粉にして利用するようになりました。小麦粉からはパン、うどん、そうめん、ラーメン、パスタ、天ぷらやフライの衣、ケーキ、クッキーなど多種多様な食品が作られています。今日は黒砂糖を加えた黒パンです。おいしくいただきます。</p>
	献立のねらい	<p>小麦について知ろう</p>	
10/2 (水)	献立	<p>ごはん 牛乳 ビーフカレー こんにやくサラダ</p>	<p>牛肉には、体を作るもとになるたんぱく質が多く含まれています。たんぱく質は成長期のみなさんにとって欠かせない栄養素の一つです。また、牛肉はほかの肉と比べて鉄が豊富です。鉄は体の中で作ることができない栄養素で、血液の中のヘモグロビンを作ります。ヘモグロビンは酸素を運ぶ大切な働きをしているので、鉄が不足すると貧血になります。</p> <p>今日のカレーには牛肉が使われています。おいしくいただきます。</p>
	献立のねらい	<p>牛肉について知ろう</p>	
10/3 (木)	献立	<p>コッペパン 牛乳 フランクフルトトマトソース チーズポテト きのこ野菜のスープ</p>	<p>きのこは世界中に約2万種類あります。その中で日本で食べられているのは、しいたけやしめじ、えのきたけ、エリンギ、まいたけなど約20種類です。</p> <p>きのこにはたくさんの食物繊維が含まれています。食物繊維には、おなかの調子を整える働きのほか、血管を健康に保つ働きがあります。また、ビタミンDも多く、カルシウムの体への吸収を助ける大切な働きをします。そのため、乳製品や小魚、小松菜などのカルシウムを多く含む食品と一緒に食べると、骨を丈夫にすることができます。残さず食べて、丈夫な体をつくりましょう。</p>
	献立のねらい	<p>きのこについて知ろう</p>	
10/4 (金)	献立	<p>ごはん 牛乳 ユーリンチー 中華あえ ワンタンスープ</p>	<p>ユーリンチーは、からあげに刻んだねぎとしょうゆベースのたれをかけた料理です。本場の中国では、衣をつけずに素揚げにして、たれをかけるようです。からあげにたれをかけるユーリンチーは、日本と台湾だけだそうです。もとは外国の料理でも、その国で食べやすい調理法や味付けに変化している料理があります。みなさんは好きな外国の料理はありますか。今日は中国の料理をイメージした献立です。味わっていただきます。</p>
	献立のねらい	<p>ユーリンチーについて知ろう</p>	

# 献立指導計画

令和6年10月

		栄養士よりひとこと	
10/7 (月)	献立	ごはん 牛乳 鮭の竜田揚げ ひじきと大豆の炒め煮 肉団子と野菜のみそ汁	ひじきはわかめや昆布と同じ海藻の一種です。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くまれています。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「ひじきと大豆の炒め煮」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。
	献立のねらい	ひじきについて知ろう	
10/8 (火)	献立	コッペパン チョコクリーム 牛乳 秋の味覚シチュー 寒天入りヘルシーサラダ	茨城県はさつまいもの生産量が全国第2位です。ひたちなか市、鉾田市、行方市、鹿嶋市などで多く作られています。「ベにはるか」、「ベニアズマ」、「ベにまさり」、「シルクスイート」などいろいろな種類のさつまいもを1年間通して出荷しています。さつまいもにはおなかの調子をととのえる食物せんいやかぜを予防するビタミンCが多く含まれています。今日はシチューにしましたが、焼きいも、ふかしいも、大学芋、さつま汁、天ぷら、ケーキやスイートポテトなど様々な料理に使われています。茨城県の特産物「さつまいも」をおいしくいただきます。
	献立のねらい	さつまいもについて知ろう	
10/9 (水)	献立	ごはん 牛乳 さばのレモンあんかけ 昆布あえ 豚汁	ひたちなか市は、那珂湊漁港、磯崎漁港の2つの漁港があり、季節ごとにさまざまな魚介類が水揚げされている魚の街です。ひたちなか市では「魚食の普及推進に関する条例」を制定して、10月10日を「魚(とと)の日」、8月8日を「たこの日」、毎月10日を「魚を食べる日」として魚食の普及を通じた市民の健康づくりや食育を推進しています。今日の給食では「さば」という魚を取り入れてあります。ぜひ、みんなで魚を食べましょう。
	献立のねらい	魚(とと)の日について知ろう	
10/10 (木)	献立	ミルクパン 牛乳 ミートグラタン オニオンスープ ブルーベリーフルーツポンチ	10月10日は、ととの日ですが、目の愛護デーでもあります。10を横にする目と眉の形ににていることにちなんで、決められました。目の疲労回復に良いといわれるビタミンB1は豚肉に多く含まれている栄養素です。また、ブルーベリーには抗酸化作用があり、目の健康に良いとされています。
	献立のねらい	目の愛護デー(10/10)について知ろう	今日のミートグラタンには豚肉、フルーツポンチにはブルーベリーのゼリーが入っています。目の健康について考えながらいただきます。

## 献立指導計画

令和6年10月

		栄養士よりひとこと	
10/11 (金)	献立	ごはん のりふりかけ 牛乳 肉じゃが かまぼこのゆず風味あえ	みなさんは、苦手な食べ物がありますか？ 苦手な食べ物があることは、自然なことだと思います。では、その苦手な食べ物が出てきた時にどうしますか？ 食べ物に入っている栄養素は、組み合わせることでわたしたちの体の中で働いてくれます。好き嫌いせず苦手な食べ物もきちんと食べることで、バランスよく栄養素をとることができ、健康な体をつくったり、勉強や運動をがんばれたりすることにつながります。
	献立のねらい	好き嫌いなく食べよう	苦手な食べ物もまずは一口から挑戦してみましよう！
10/15 (火)	献立	食パン いちごジャム 牛乳 オムレツ ツナ豆マヨサラダ お月見チャウダー	今年の十三夜は10月15日です。十五夜は中国で生まれた風習ですが、十三夜は日本で生まれました。十五夜よりも天気に恵まれ、美しい月が見られます。どちらもお月見を大切にし、十五夜から約1か月後にめぐってくる十三夜は、『後の月見』と呼ばれます。十三夜は秋の収穫に感謝する行事で、13個の月見団子やすずきのほか、栗や豆をお供えます。今日は美しいお月様に見立てたかぼちゃボールを使ってチャウダーにしました。
	献立のねらい	十三夜について知ろう	
10/16 (水)	献立	ごはん 牛乳 かつおとじゃがいもの ごまがらめ 鶏肉と野菜のねぎ塩だれあえ 豆腐とわかめのみそ汁	かつおには、春と秋に2回おいしい時期があります。春に、えさをもとめて北上するかつおは「初がつお」といわれ、身が赤く、味もさっぱりしています。また、9月頃から南下し始めるものは、「戻りがつお」と呼ばれ、脂がたっぷりとのっています。かつおは加熱すると身が固くなるため、刺身などで食べることが多いのですが、今日の給食は、かつおとじゃがいもを油で揚げて、甘辛いたれとごまでからめました。今がおいしいかつおを味わいましょう。
	献立のねらい	戻りがつおについて知ろう	
10/17 (木)	献立	五目チャーハン 牛乳 棒ぎょうざ 切り干大根のサラダ	卵には、ひよこが成長するために必要とされる栄養素がたくさん含まれています。たんぱく質の他に、カルシウムや鉄、脂質やビタミンA、ビタミンB群など、ほとんどの栄養素が含まれているので、「完全栄養食品」と呼ばれています。栄養価が高い卵ですが、ビタミンCや食物繊維など不足している栄養素もあります。なので、卵と一緒に野菜やじゃがいも、果物などを食べると、すべての栄養素をとることができます。今日は五目チャーハンに卵が入っています。チャーハンだけでなく、野菜もしっかり食べて不足した栄養を補いましょう。
	献立のねらい	卵について知ろう	

# 献立指導計画

令和6年10月

		栄養士よりひとこと	
10/18 (金)	献立	ごはん 牛乳 ほっけのカレー焼き れんこんきんぴら 実だくさん汁	<p>日本は南北に長いので、地域ごとに気候や風土に違いがあります。また、海や川、山、平野などさまざまな地形があるため、その土地ならではの海の幸・山の幸に恵まれています。そんな自然の恵みをいかし、日本で育まれてきた食文化が、「和食」として世界でも認知され、ユネスコの無形文化遺産にもなっています。</p> <p>和食のよさは、さまざまな食材を使うこと、素材の持ち味を活かしていること、主食・主菜・副菜・汁物などの組み合わせが理想的な栄養バランスであること、季節や自然を味わえることなどがあります。</p> <p>今日の給食を食べて、和食のよさを感じましょう。</p>
	献立のねらい	和食のよさを知ろう	
10/21 (月)	献立	ごはん 牛乳 ハッシュドポーク 梅ドレッシングサラダ りんごゼリー	<p>茨城県民は全国でも塩分を摂りすぎている人が多い傾向にあります。摂り過ぎると、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。そのため、茨城県では20日を「茨城美味しおDAY」として、減塩を呼びかけています。</p> <p>もちろん、給食では減塩に取り組んでいます。今日の給食では、サラダに梅とかつお節を使うことで、梅の酸味とかつお節の旨みを利用して、減塩でも美味しく食べられるよう工夫しています。また、「カリウム」という摂り過ぎた塩分を体外に出す栄養素も含まれています。野菜や果物に多く含まれるので、積極的に摂るようにしましょう。</p>
	献立のねらい	減塩の工夫について知ろう	
10/22 (火)	献立	カレー南蛮うどん 牛乳 にらともやしのおひたし 黒糖蒸しパン	<p>今日は年に2回だけ出る「ソフトメン」の日です。ソフトメンは学校給食でしか食べることができない特別な麺です。給食の人気ランキングには、必ずといっていいほど、ソフトメンがランクインしますね。</p> <p>ソフトメンがはじめて学校給食に登場したのは、今から60年以上前の東京都の給食でした。その頃の給食の主食はコッペパンばかりで、子供たちは飽きてしまっていたそうです。そこで、給食のバリエーションを増やすために、ソフトメンが誕生し、全国に広がりました。ソフトメンは子供たちを想って開発された食べ物だったんですね。</p> <p>今日のソフトメンも味わって食べましょう。</p>
	献立のねらい	ソフトメンについて知ろう	
10/23 (水)	献立	ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 パンサンスー	<p>豆腐は何から作られているか知っていますか？ 正解は大豆です。</p> <p>大豆をよく洗い、一晩水につけておきます。それをミキサーなどですりつぶします。鍋に移し、水を加えて煮たものを、布などに入れてしぼります。ここで出たしぼりかすが「おから」、汁が「豆乳」です。</p> <p>豆乳ににがりを入れて固めると、豆腐が出来上がります。</p> <p>豆腐には、たんぱく質が豊富に含まれています。</p> <p>今日の豆腐の中華煮も味わっていただきましょう。</p>
	献立のねらい	豆腐について知ろう	

# 献立指導計画

令和6年10月

		栄養士よりひとこと	
10/24 (木)	献立	こめこ 米粉のクリームスパゲティ ロールパン ぎゅうにゅう 牛乳 だいこん 大根とツナのサラダ	<p>給食には、毎日牛乳が出ていますね。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の量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。牛乳は、牛の食べるエサや季節によって味が変わります。普段、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しょう。</p>
	献立のねらい	ぎゅうにゅう 牛乳について知ろう	
10/25 (金)	献立	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さんまのおかか煮 いそか 磯香あえ ヒカド	<p>長崎県に行ったことはありますか。今日の給食は、九州地方の長崎県の郷土料理「ヒカド」です。1600年代から長崎県に伝わる料理で、かつて住んでいたポルトガル人が食べていたシチューを地元の野菜や肉、魚などを使ってだしとしょうゆで味をつけて作ったそうです。江戸時代中期には南蛮料理として料理本に紹介されていました。「ヒカド」はポルトガル語からきていて細かく刻むという意味です。細かく切った食材とさつまいもが入っていることが特徴です。長崎県の郷土料理を味わっていただきましょう。</p>
	献立のねらい	ながさきけん 長崎県の「ヒカド」について知ろう	
10/28 (月)	献立	みなと ぜいたく 湊の贅沢たこめし ぎゅうにゅう 牛乳 じょうぼんおき 常磐沖のメヒカリフライ さつまいものスタミナサラダ いわ お祝いゼリー	<p>ひたちなか市は旧勝田市、那珂湊市の合併により誕生し、令和6年11月1日に30周年を迎えます。今日はお祝い給食として、ひたちなか市にちなんだ食材を取り入れました。たこの加工量日本一のひたちなか市。たこめしのたこは、アフリカ北西部にあるモーリタニアなどの海外で水揚げされ、那珂湊の水産加工会社で蒸しだこに加工されたものを使用しています。メヒカリは、那珂湊漁港で水揚げされ、那珂湊漁業協同組合・女性部の方々がおいしいメヒカリフライに仕上げてくださいました。また、サラダのさつまいもや小松菜もひたちなか市の食材です。そして、デザートのお祝いゼリーは、国営ひたち海浜公園の青いネモフィラをイメージしました。ひたちなか市のめぐみに感謝し、味わっていただきましょう。</p>
	献立のねらい	ひたちなか市30周年について知ろう	
10/29 (火)	献立	はちみつパン ぎゅうにゅう 牛乳 ポークビーンズ チキンサラダ	<p>豆には、大豆、いんげん豆、えんどう豆、そら豆、あずき、ひよこ豆などいろいろな種類があります。あずきやいんげん豆のように炭水化物を多く含む種類や、大豆のようにたんぱく質を多く含む種類があります。</p> <p>今日のポークビーンズには大豆が使われています。ポークビーンズは、アメリカの家庭料理の一つで、豚肉と豆などを入れたトマト味の煮込み料理です。ケチャップで味付けしているので、豆が苦手な人でも食べやすいと思います。おいしくいただきます。</p>
	献立のねらい	まめ 豆について知ろう	

# 献立指導計画

令和6年10月

		栄養士よりひとこと	
10/30 (水)	献立	ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 ハロウィンハンバーグ <small>こまつな</small> もやしと小松菜の おかかあえ みそけんちん汁 <small>じる</small> パンプキンババロア	ハロウィンといえば、仮装 <small>かそう</small> をして楽しむイベント <small>たの</small> としてなじみ <small>ぶか</small> 深いです。 本来 <small>ほんらい</small> は10月31日 <small>がつ にち</small> に行われるヨーロッパ <small>おこな</small> を発祥 <small>はつしょう</small> とするお祭り <small>まつ</small> のことで、秋 <small>あき</small> の収穫 <small>しゆ</small> を祝い <small>うかく いわ</small> 悪霊 <small>あくりょう</small> を追い出す <small>お</small> 宗教 <small>だ</small> 的な行事 <small>しゆきようてき きようじ</small> でした。ヨーロッパ <small>まじよ</small> では魔女 <small>まじよ</small> やモンスター <small>まじよ</small> に仮装 <small>かそう</small> した子ども <small>こ</small> たちが家々 <small>いえいえ</small> を回り、玄関 <small>まわ</small> 先でお菓子 <small>げんかんさき</small> をねだる風習 <small>かし</small> があります。 <small>おとな</small> 大人たちは「ハッピーハロウィン」と言 <small>い</small> って、お菓子 <small>かし</small> を渡 <small>わた</small> すのがルール <small>わたり</small> となっています。お菓子 <small>かし</small> には悪霊 <small>あくりょう</small> を追い払 <small>はら</small> う意味 <small>いみ</small> があるから <small>たの</small> です。ハロウィン <small>たの</small> を楽し <small>たの</small> みましょう。
	献立のねらい	ハロウィンについて知ろう	
10/31 (木)	献立	ココア <small>あ</small> 揚げパン <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 <small>かいそう</small> 海藻 <small>かいそう</small> サラダ <small>とりにく</small> <small>やさい</small> 鶏肉 <small>とりにく</small> と野菜 <small>やさい</small> のコンソメスープ ヨーグルト	みなさんの大好き <small>だいすき</small> な「揚げパン <small>あ</small> 」はどのようにして作 <small>つく</small> られるか知 <small>し</small> っていますか。 パン屋 <small>や</small> さんが作 <small>つく</small> ったコッペパン <small>あぶら あ</small> を油 <small>あぶら</small> で揚げます。温度 <small>おんど</small> の高い油 <small>たか</small> でカリッと揚 <small>あぶら</small> げるのがコツ <small>あ</small> です。そして、粉 <small>こな</small> をまぶ <small>あつあつ</small> します。これも、熱々 <small>あつあつ</small> のうちにまぶ <small>あつあつ</small> さないとうまくつきません。 きなこと砂糖 <small>さとう</small> をまぶ <small>あ</small> す「きなこ揚げパン」、きなこ・砂糖 <small>さとう</small> と抹茶 <small>まっちゃ</small> をまぶ <small>まっちゃあ</small> す「抹茶揚 <small>まっちゃあ</small> げパン」などがあります。今日 <small>きょう</small> はココア <small>あ</small> をまぶ <small>あ</small> したココア揚げ <small>あ</small> です。おいしくい <small>あ</small> た だきましょう。
	献立のねらい	揚げパンについて知ろう	