

献立指導計画

令和6年11月

		栄養士よりひとこと	
11/1 (金)	献立	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばのしおや 塩焼き しょうが 生姜あえ やまがたに 山形いも煮	まいにち た きゅうしよく きょうどりょうり でんとう てきしよくぶんか う つ こんだて と 毎日食べる給食にも、郷土料理や伝統的な食文化を受け継いだ献立が取り い入れられていることを知っていますか？今日は、山形県の郷土料理である「い も煮」です。秋になると家族や近所の人同士が河原などに集まり、大きな鍋で いもにつく た おこな いもに ちいき 芋煮を作って食べる「いも煮会」が行われるそうです。この芋煮は、地域によっ てあじつけ ぐざい こと きょう あじ に 味付けや具材が異なります。今日はしょうゆ味のいも煮です。おいしくいただ きましょう。
	献立のねらい	いも煮についてしろう	
11/5 (火)	献立	ジェノベーゼスパゲッティ ぎゅうにゅう 牛乳 ツナサラダ ドーナツ	みなさんが給食当番の時には、白衣・ぼうし・マスクをきちんと身につけていま すか？給食当番が白衣を着るのには、自分の服を汚さないためだけでなく、服に ついたゴミやホコリが食べ物に入らないようにするためです。また、ぼうしとマス クも、それぞれかみ け つばを 防ぐための だいじ やくわり 大事な役割をしています。家庭とち がって、みんなで食べる給食だからこそ、給食当番になったら清潔な身支度を こころ かけましょう。また、当番以外の人は、机の上をきれいに片づけ、手を洗って きゅうしよく じゅんび はず ます 給食の準備ができるまで静かに待ちましょう。クラスみんなで協力し、準備を早 くすることで楽しい給食の時間を過ごしてください。
	献立のねらい	みじたく 身支度をきちんとしよう	
11/6 (水)	献立	あおな 青菜チャーハン ぎゅうにゅう 牛乳 はるま 春巻き から ピリ辛チキンサラダ	きょう だ 今日はクイズを出します。 きょう 今日はチャーハンに「ちりめんじゃこ」が入っています。さて、「ちりめんじゃこ」 なん さかな こども は何の魚の子供でしょうか？ ① まぐろ ② さんま ③ いわし (3秒間待つ) こた 答えは、③の「いわし」です。「ちりめんじゃこ」は、まるごと食べることができる ため、カルシウムが豊富で、成長期にある皆さんには食べてほしい食材のひとつ です。 チャーハンをあじ 味わいながら、「ちりめんじゃこ」をさが 探してみましよう。
	献立のねらい	ちりめんじゃこについてしろう	
11/7 (木)	献立	しよく 食パン りんごジャム ぎゅうにゅう 牛乳 ハンバーグデミグラスソース あお 青のりポテト ジュリエンスープ	りんごには、「一日1個のりんごは医者を遠ざける」というイギリスのことわざ があるほど、えいよう 栄養がたっぷり含まれています。おなかの ちょうし ととの しょくもつせんい 調子を整える食物繊維や こうけつあつ よぼう こうかてき けんこう からだ たも ひつよう えいようそ 高血圧の予防に効果的なカリウムなど、健康な体を保つために必要な栄養素 がたくさん含まれています。今日は、りんごジャムです。こぼさないようにていねい に パンにつけて、あまず 甘酸っぱいりんごを味わって食べてください。
	献立のねらい	りんごについてしろう	

献立指導計画

令和6年11月

		栄養士よりひとこと	
11/8 (金)	献立	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 たいわんふうとり 台湾風鶏のから揚げ はるさめ いた 春雨のごま炒め さんらたん 酸辣湯	<p>台湾は東南アジアにある台湾島を中心とした島々のことをいいます。ひたちなか市は笠間市、水戸市、大洗町と一緒に、台湾と文化交流を行っています。</p> <p>台湾料理は中華料理がベースとなっていますが、長い歴史の中で、中国、日本、西洋の影響を受けながら独自の料理が作られました。</p> <p>台湾バナナは甘くて濃厚な味わいが特徴です。日本ではフィリピンバナナが多く出回っていますが、台湾バナナとは一味違うようです。今日は中学生に提供されていますので、味わってみてください。</p>
	献立のねらい	台湾について知ろう	
11/11 (月)	献立	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 すき焼き かんてんい 寒天入りヘルシーサラダ	<p>すき焼きは、昔、畑を耕すために使った「すき」という道具を鉄板の代わりにして、魚や豆腐を焼いて食べたことから「すき」で「焼く」ので「すき焼き」と呼ばれるようになったといわれています。</p> <p>関東では、砂糖、みりん、酒、しょうゆでつくった「割り下」で肉や野菜を煮て作るのに対し、関西では、まず肉を焼いてから砂糖としょうゆで味付けをし、野菜などの食材を加えて作ります。</p> <p>ごはんと一緒においしくいただきます。</p>
	献立のねらい	すき焼きについて知ろう	
11/12 (火)	献立	スイートポテトトースト 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 ラ・フランスゼリー	<p>ラ・フランスは西洋梨のひとつで、果肉がやわらかく、甘みが強いからです。ラ・フランス栽培は難しく、日本のみで、明治時代から山形県で始まりまし。10月中旬から収穫が始まり、11月に最盛期を迎えます。日本の生産量の8割を占める山形県では、できるだけおいしいラ・フランスが収穫できるように、様々な検査をして、毎年収穫開始日を決めています。今日は山形県産のラ・フランス果汁を使ったゼリーを給食に取り入れました。</p>
	献立のねらい	ラ・フランスについて知ろう	
11/14 (木)	献立	はちみつパン ぎゅうにゅう 牛乳 アジフィレフライ ペンネソテー マセドアンスープ	<p>マセドアンスープの「マセドアン」の意味は知っていますか。マセドアンとは、フランス語で「さいの目切り、角切り」の意味です。普段は野菜を切るときに一部機械を使っていますが、機械ではさいの目切りができないため、マセドアンスープは調理員さんが大きさをそろえて包丁で切ってくれています。野菜をよく炒めてから煮込んでいるため、うまみが染み出したスープになっています。作ってくれる人に感謝の気持ちを込めていただきます。</p>
	献立のねらい	マセドアンスープについて知ろう	

献立指導計画

令和6年11月

		栄養士よりひとこと	
11/15 (金)	献立	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 華風あえ	<p>麻婆豆腐は、私たちになじみのある中国料理の一つで、中国四川地方の料理です。意外にも歴史は浅く、四川省で約100年前に誕生しました。豆腐を使った料理として人気です。豚ひき肉と豆腐を豆板醤や甜麺醤・山椒などで炒め煮にしたピリ辛料理です。中国四川省では、もっと辛い麻婆豆腐を食べていますが、給食なので、少し辛さを控えめにしました。味わっていただきます。</p>
	献立のねらい	麻婆豆腐について知ろう	
11/18 (月)	献立	ごはん 牛乳 納豆 韓国風肉じゃが ごまあえ	<p>納豆は、蒸した大豆に納豆菌を加えて、発酵させたものです。発酵することで、原料の大豆にはなかった成分が作り出され、独特のねばりと香りが生まれます。その結果、うまみが増し、消化されやすい形に変化します。納豆には、たんぱく質やカルシウム、鉄、食物繊維が多く含まれていて、栄養的にも優れた食品です。今日の納豆は、茨城県産の小粒の大豆を使用しています。おいしくいただきます。</p>
	献立のねらい	納豆について知ろう	
11/19 (火)	献立	こめ 米パン 牛乳 ローズポークメンチカツ ガーリックドレッシングサラダ かみかみミネストローネ	<p>みなさんは食事のとき、食べものをよくかんで食べていますか。よくかんで食べるということがたくさんあります。しっかりかむことで、あごが丈夫になり、歯並びがよくなります。そして、口の中の食べ物を細かくし、だ液と混ぜ合わせることで消化吸収をよくしたり、虫歯を予防したりします。その他にも、脳が刺激され、食べすぎを防いだり、記憶力を高める効果があります。やわらかいものばかりでなく、かみごたえのある食品を食べるようにしましょう。今日のミネストローネには、れんこんやエリンギ、大豆などかみごたえのある食材が使われています。いつもより、よくかむことを意識して食べてみましょう。</p>
	献立のねらい	よくかんで食べよう	
11/20 (水)	献立	ごはん 牛乳 さつまいもカレー こまつな 小松菜サラダ	<p>今日の給食は、「茨城県内全校一斉茨城美味しお給食」です。「美味しお給食」とは、おいしく減塩している給食です。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。2020年1月20日からスタートしたので、本日11月20日に、「茨城県内全校一斉茨城美味しお給食」を実施しました。減塩という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	茨城美味しおdayについて知ろう	

献立指導計画

令和6年11月

		栄養士よりひとこと	
11/21 (木)	献立	茨城の恵みごはん 牛乳 厚焼きたまご からしあえ	<p>11月は「地産地消費強化月間」です。みなさんは、「地産地消」という言葉を聞いたことがありますか？地産地消とは、その地域で生産されたものをその地域で消費することを言います。新鮮な食材が手に入り、輸送距離が短くて済むので環境にやさしく、地域の活性化にもつながるなど、いいことがたくさんあります。</p> <p>私たちの住む茨城県は、北海道・鹿児島県に次ぐ農業県です。また、ひたちなか市もさまざまな農産物、水産物が生産・水揚げされています。今日の給食には、ひたちなか市産の米・さつまいも・小松菜などが使われています。地域の恵みに感謝していただきましょう。</p>
	献立のねらい	地産地消について知ろう	
11/22 (金)	献立	スパゲッティナポリタン 牛乳 チキンカツ れんこんサラダ	<p>みなさんは、なぜ野菜を食べると良いかわかりますか。野菜にはビタミンや無機質、食物せんいなどが多く含まれているためです。健康な体でいるためには欠かせない食材です。食生活で野菜が不足すると、肌荒れ、便秘、身体のだるさ、抵抗力の低下など身体の不調につながる可能性があります。また、ストレスが多いと体内のビタミンが消費されるため、日頃、ストレスが多い人は野菜を多く食べる必要があります。今日の給食では、にんじん、ピーマン、たまねぎ、れんこん、キャベツなど様々な野菜が使われています。自分の体の健康のために普段の食事で色々な野菜を摂り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。</p>
	献立のねらい	野菜を食べよう	
11/25 (月)	献立	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き 白菜のおひたし 豚汁	<p>和食は、平成25年にユネスコの無形文化遺産に登録されました。天ぷらや寿司などの日本料理だけではなく、自然の恵みを尊重しつつ、暮らしの中で伝えられてきた工夫の上に、海外の食材や料理を上手に取り入れて作り上げた習わしが登録されました。和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となつていよう願いを込めて、11月24日を「いい日本食」、和食の日と制定しました。給食でも、和食のすばらしさが伝わるように、旬の食材や年中行事、郷土料理などを取り入れるようにしています。おいしくいただきましょう。</p>
	献立のねらい	和食について知ろう	
11/26 (火)	献立	黒パン 牛乳 秋の味覚シチュー かぶとハムのサラダ	<p>かぶは世界中で栽培されている野菜です。ロシアでは「大きなかぶ」のように民話になるほど親しまれ、フランスでは日本の「大根役者」に相当する言葉として、演技が下手な人のことを「かぶ役者」と呼ぶそうです。日本でも古くから食べられてきた野菜です。かぶは丸い形をしているものが多いですが、今では色々な形や色をしている品種が増えました。</p> <p>かぶの栄養はビタミンC、食物繊維が多く、食べ物の消化を助ける成分も入っています。</p> <p>今日はかぶをサラダに使いました。味わっていただきましょう。</p>
	献立のねらい	かぶについて知ろう	

献立指導計画

令和6年11月

		栄養士よりひとこと	
11/27 (水)	献立	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さんまのみそ煮 くら 茎わかめのきんぴら のっぺい汁	のっぺい汁は里いも、にんじん、大根、ごぼうなどの根菜類をたくさん入れて味付けし、片栗粉やくず粉でとろみをつけた汁物のことをいいます。全国各地に伝わる郷土料理で、地域によって呼び名や具材、味つけも異なるため、たくさん種類の、のっぺい汁があります。「のっぺい」ではなく「のっぺ」、「ぬっぺ」、「ぬっぺい」という地域もあります。汁にとろみをつけたので冷めにくく、冬に食べる人が多いです。今日は根菜以外に鶏肉、長ねぎ、白菜を入れて作りました。おいしくいただきます。
	献立のねらい	のっぺい汁について知ろう	
11/28 (木)	献立	きなこ揚げパン ぎゅうにゅう 牛乳 レモンドレッシングサラダ ワンタンスープ ヨーグルト	みなさんは、大豆がさまざまな食べ物に変身することを知っていますか。大豆を水にひたし、ぐだいてしぼったものが豆乳です。豆乳ににがりくわえると豆腐ができます。豆腐を薄く切ったり、厚く切ったりして揚げると油揚げや厚揚げになります。また、ゆでた大豆に納豆菌をつけて発酵させると納豆が出来上がります。調味料では、しょうゆやみそは大豆から作られています。今日は、炒った大豆を細かくくだいたきなこを揚げパンにまぶしました。たんぱく質たっぷりの大豆製品を積極的に取り入れましょう。
	献立のねらい	大豆について知ろう	
11/29 (金)	献立	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 根菜ハヤシ ブロッコリーサラダ	根菜は、土の中で育つ野菜で根や茎の部分を食べます。じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、ごぼう、れんこん、さつまいも、大根、かぶ、里いもなどがあります。根菜類には、食物せんいが多く含まれているので、おなかの調子を整えてくれます。また、ミネラルやビタミンも多く含まれているため体を温める効果があります。根菜ハヤシには、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、ごぼう、れんこんが入っています。今月は根菜を使った料理が他にもありますので、献立表を見てチェックしてみましょう。
	献立のねらい	根菜について知ろう	