

献立指導計画

令和6年12月

		栄養士よりひとこと	
12/2 (月)	献立	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ローズポークぎょうざ チンゲンサイの酢じょうゆあえ だいこん とりにく ちゅうかいた に 大根と鶏肉の中華炒め煮	きょう 今日 ^{きょう} のぎょうざには、ローズポークといわれる茨城 ^{いばらきけん} 県の銘柄 ^{めいがらぶたにく} 豚肉 ^{つか} を使 ^{つか} っています。名前の由来 ^{なまえ ゆらい} は①肉色 ^{にくいろ} が淡い ^{あわ} ピンクのバラ ^{いろ} のような色 ^{いろ} をしています。②茨城 ^{いばらき} 県 ^{けん} の花 ^{はな} 、バラ ^{はな} に由来 ^{ゆらい} している。このふたつから1981年に命名 ^{ねんめいめい} されました。ローズポークに脊 ^{そだ} つ ^{ぶた} 豚 ^{あた} に与 ^{おおむぎ} えるエサ ^{おおむぎ} の特徴 ^{しよくもつ} は、大麦 ^{あいだりょうしつ} にあります。大麦 ^{あいだりょうしつ} は食物 ^{しよくもつ} 繊維 ^{せんい} が多 ^{おお} いため、消化 ^{しょうか} するのに時間 ^{じかん} がかかります。その間 ^{あいだ} に良質 ^{りょうしつ} な脂肪 ^{しぼう} が付き、品質 ^{ひんしつ} の高 ^{たか} い豚肉 ^{ぶたにく} になるのです。
	献立のねらい	ローズポークについて知ろう	
12/3 (火)	献立	レーズンパン ぎゅうにゅう 牛乳 ポークビーンズ オニオンドレッシングサラダ	さむ きせつ ぎゅうにゅうのこ めだ ぎゅうにゅう せいちよう ひつよう 寒い ^{さむ} 季節 ^{きせつ} は、牛乳 ^{ぎゅうにゅう} の残り ^{のこ} が目立 ^{めだ} ちます。牛乳 ^{ぎゅうにゅう} には成長 ^{せいちよう} に必要な ^{ひつよう} カルシウム ^か と いう ^{えいようそ} 栄養素 ^{えいようそ} がたくさん含 ^{ふく} まれています。カルシウム ^か は骨 ^{ほね} や歯 ^は を作 ^{つく} ったり、筋肉 ^{きんにく} を うご ^{うご} かすのに大切 ^{たいせつ} な栄養素 ^{えいようそ} です。カルシウム ^か が不足 ^{ふそく} すると、自分 ^{じぶん} の骨 ^{ほね} を溶 ^と かして おぎ ^{おぎ} な補 ^ほ おうとするので、骨 ^{ほね} が弱 ^{よわ} くなってしまいます。カルシウム ^か が不足 ^{ふそく} しないように心 ^{こころ} がけましよう。
	献立のねらい	ぎゅうにゅうの 牛乳を飲もう	
12/4 (水)	献立	ぶた 豚ごぼうごはん ぎゅうにゅう 牛乳 こまいフライ しょうがあえ	「こまい」は漢字 ^{かんじ} で書 ^か くと、「氷」の「下」の「魚」と書 ^か きます。血液 ^{けつえき} には、マイナス おんど せいぶん つめ こおり した 温度 ^{おんど} でも凍 ^{こおり} らない成分 ^{せいぶん} をもつため、冷たい氷 ^{つめ} の下 ^{こおり} でもスイスイ泳 ^{およ} ぐことができます。 なまえ とお ほっかいどう きむ うみ す たいちよう せんちめーとる この名 ^な 前の通 ^と り、「こまい」は北海道 ^{ほっかいどう} の寒 ^{ひよ} い海 ^{かい} に住 ^す んでおり、体長 ^{たいちよう} 20cm の たら ^な の仲 ^な 間 ^ま です。北海道 ^{ほっかいどう} では、干物 ^{ひもの} にして、軽 ^{かる} くあぶって食 ^た べることが多いそ う です。 きょう 今日 ^{きょう} の給食 ^{きゅうしょく} ではフライ ^{あじ} にしました。どんなお味 ^{あじ} ですか？
	献立のねらい	こまいについて知ろう	
12/5 (木)	献立	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とうふ ちゅうかに 豆腐の中華煮 バンサンスー	いばらきけんみん えんぶん おお と まいつき はつか げんえん ひ 茨城 ^{いばらきけん} 県 ^{けん} 民 ^{みん} は、塩分 ^{えんぶん} を多 ^{おお} く摂 ^と りすぎています。そこで、毎月 ^{まいつき} 20日を減塩 ^{げんえん} の日 ^ひ 「い ばらき美味 ^{おい} しおDay」として減塩 ^{げんえん} を呼 ^よ びかけています。ひたちなか市 ^し の給食 ^{きゅうしょく} で も、減塩 ^{げんえん} でおいし ^{おい} い給食 ^{きゅうしょく} を提 ^{てい} 供 ^{きょう} しています。特 ^{とく} に月 ^{つき} に1度 ^ど 、「いばらき美味 ^{おい} しお こんだて する きょう すす からし 献立 ^{けんたて} 」として、汁 ^{じゅう} にだしをきかせたり、今日 ^{きょう} のバンサンスー ^{ばんさんすー} のように酢 ^す や辛子 ^{からし} な どの香辛料 ^{かうしんりょう} を取 ^と り入 ^い れて、塩分 ^{えんぶん} を減 ^へ らす工夫 ^{くふう} をしています。家庭 ^{かてい} でも薄味 ^{うすあじ} に慣 ^な しよくせいかつ こころ げんき す れた食生活 ^{しょくせいかつ} を心 ^{こころ} がけて、元氣 ^{げんき} に過 ^す ごしましよう。
	献立のねらい	げんえん くふう して 減塩 ^{げんえん} の工夫 ^{くふう} について知ろう (いばらき美味 ^{おい} しおDay)	

献立指導計画

令和6年12月

		栄養士よりひとこと	
12/6 (金)	献立	焼きそば 牛乳 チキンサラダ ピタパン	焼きそばは、中華麺と豚肉などの肉類とキャベツ、ニンジン、玉葱、もやしなどの野菜類を調理したものです。日本では、ソースを使った「ソース焼きそば」が普及していますが、塩味、カレー味、ケチャップ味など様々なバリエーションがあります。 那珂湊焼きそばは全国的に有名ですが、今日の焼きそばの麺は那珂湊焼きそばとは違う麺を使って作っています。ピタパンのポケットに焼きそばやサラダを入れて食べましょう。
	献立のねらい	焼きそばについて知ろう	
12/9 (月)	献立	ごはん 牛乳 さばのみそだれかけ かまぼこの土佐あえ けんちん汁	けんちん汁は、神奈川県鎌倉市にある「建長寺」の修行僧が、肉や魚が入らない精進料理として作ったのが始まりといわれています。名前も「建長寺」がなまって「けんちん汁」になったといわれる説があります。 ごぼうや大根などの根菜類が多く作られている茨城県では、昔からよく食べられている郷土料理です。旬の野菜がたくさん入った体が温まるけんちん汁を味わっていただきましょう。
	献立のねらい	けんちん汁について知ろう	
12/10 (火)	献立	ミルクパン 牛乳 米粉のフライドチキン レモンドレッシングサラダ さつまいものミネストローネ	気温が低く、空気が乾燥する冬は、ウイルスが活動的になり、かぜやインフルエンザにかかりやすくなってしまいます。寒さに負けない体をつくるためには、ウイルスを体の中に入れないように、うがい・手洗いをしっかりとすることが大切です。また、じょうぶな体をつくるために、肉や魚などに含まれる「たんぱく質」、野菜やいも類に含まれる「ビタミン」を積極的に食べて、しっかりと栄養をとりましょう。今日の給食も栄養満点です。できるだけ残さず食べましょう。
	献立のねらい	寒さに負けない体をつくろう	
12/11 (水)	献立	ごはん 牛乳 根菜カレー 海藻サラダ	根菜とは、主に土などに埋まっている根や茎の部分を食べる、野菜やいも類のことをいいます。にんじん、ごぼう、大根、かぶ、しょうが、じゃがいも、さつまいも、さといも、れんこんなどを根菜といいます。根菜には食物せんい、ビタミン、ミネラルなど栄養成分が含まれています。また、冬に旬をむかえる根菜は体を温めてくれる作用があるといわれています。かみごたえのあるのも根菜の特徴です。今日のカレーにはどんな根菜が入っているでしょう。
	献立のねらい	根菜について知ろう	

献立指導計画

令和6年12月

		栄養士よりひとこと	
12/12 (木)	献立	くる 黒パン ぎゅうにゅう 牛乳 しろみぎかな 白身魚のバジルフライ コールスローサラダ ウィンナーと豆のスープ	まめるい えいようか たか きまぎま ちょうりほう かこうひん むかし せかいじゅう た 豆類は栄養価が高く、様々な調理法や加工品として、昔から世界中で食べら れてきました。にほんじん むかし まめりょうり た 日本人も昔は、豆料理をよく食べていましたが、さいきん まめ た 最近では豆を食べ ることが少なくなっています。しかし、えいようてき たいへんすぐ まめ た 栄養的にも大変優れた豆は、もっと食べて ほしいしょくひん まめ 食品です。豆には、エネルギーになるたんすいかぶつ からだ 炭水化物や、体をつくるたんぱくしつ や鉄、カルシウム、体の調子を整える食物せんいやビタミンなどの栄養素がた くさんふくまれています。そこできゅうしよく た 給食では、おいしく食べられるようにくふうして、い ろいろな料理に豆を使うようにしています。豆が苦手な人が多いようですが、 とっても大事な栄養素が入っているので、残さないで食べてくださいね。
	献立のねらい	まめ 豆について知ろう	
12/13 (金)	献立	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉のスタミナ炒め さばのつみれ汁	きょう きゅうしよく 今日の給食の「さばのつみれ汁」のさばは、ひたちなか市 なかみなとぎょう 那珂湊漁港で水 揚げされたものです。なかみなとぎょうどうくみあい じょせいぶ みな 那珂湊漁業協同組合の女性部の皆さんが、さ ばのみ こま きざ の身を細かく刻み、みそやしょうが、かたくりに まま ひとつ ひとつ こころ こ 片栗粉と混ぜ、一つ一つ心を込めて作っ てくれました。 さばには、わたしのせいちょう か えいようそ りょうしつ 私たちの成長に欠かせない栄養素である良質なたんぱく質を多く ふくんでいます。つくってくれたひと かんじや じもと おい しゅん しょくざい 作ってくれた人に感謝をして、地元の美味しい旬の食材をいた だきましょう。
	献立のねらい	つみれについて知ろう	
12/16 (月)	献立	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いわしのにんにくじょうゆが いわし 即席漬け みぞれ汁	「いわし」をかんじ か 漢字で書くと、どのように書くか知っていますか？せいがい さかな 正解は、「魚へん に弱い」です。いわしは、りく 陸にあげるとすぐによわってしまうさかななので、「弱し」から 「いわし」となづけられたといわれています。 いわしは、スーパーでもよく見かける魚です。おいしいいわしを選ぶには、目 がくろす 澄んでいること、うろこがは 剥けていないこと、み 身がふっくらハリがあること にちゅうしん ちゅうもく たいえいちえー いびーえー りょうしつ あがら ほうふ ふく た 注目しましょう。DHA や EPA といい良質な脂を豊富に含むので、食べる きかい つく さかな 機会を作りたい魚のひとつです。 きょう 今日は、「いわしのにんにくじょうゆがけ」です。おいしくいただきます。
	献立のねらい	いわしについて知ろう	
12/17 (火)	献立	はちみつパン ぎゅうにゅう 牛乳 はくさい に 白菜のクリーム煮 キャベツとハムのサラダ アセロラゼリー	いばらきけん にほんいち はくさい せいさんりょう ほこ おも ゆうきし やちよまち けんせいちく 茨城県は日本一の白菜の生産量を誇り、主に結城市や八千代町など県西地 区をちゅうしん ふゆ はる おお さいばい 中心に冬から春にかけて多く栽培されています。また、とうきょうと ちゅうお ちゅうしゅう 東京都と千葉県 場への出荷量は茨城県が約9割を占めています。 はくさい しゅつか いばらきけん やく わり し 白菜はビタミンCが多く含まれており、かぜのよぼう めんえきりよく たか 予防や免疫力を高めるのに効果 的です。また、しょくもつ せい おお ふく 「食物せんい」も多く含まれているので、からだ ちょうし ととの はたら 体の調子を整える働きも あります。きょう に ちょうり しゅん はくさい あじ 今日はクリーム煮に調理してあります。旬の白菜を味わいましょう。
	献立のねらい	はくさい 白菜について知ろう	

献立指導計画

令和6年12月

		栄養士よりひとこと	
12/18 (水)	献立	ごはん 牛乳 鮭の幽庵焼き ごまあえ ほうとう	<p>今年の冬至は12月21日土曜日です。冬至は、一年の中でもっとも昼が短く、夜が長い日です。日本では、冬至には名前に「ん」のつくものを食べると「運がつく」と言われてきました。かぼちゃは「なんきん」とも呼ばれ、栄養が豊富で野菜が減る季節の寒い冬を乗り越えるために食べるようになりました。</p> <p>また、冬至にはゆず湯に入る風習もあります。江戸時代のお風呂屋さんが体が丈夫になるようにという意味の「体の融通が利く」と「ゆず」をかけて始めたそうです。今日は、ゆずの風味を感じられる「鮭の幽庵焼き」とかぼちゃたっぷりの「ほうとう」です。味わっていただきましょう。</p>
	献立のねらい	冬至について知ろう	
12/19 (木)	献立	ミートソーススパゲッティ 牛乳 コロツケ 寒天入りヘルシーサラダ	<p>もうすぐ冬休みです。冬休みは行事も多く、食生活が乱れがちになります。楽しい冬休みを過ごすために、次の5つのことを心がけてみましょう。</p> <p>①朝ごはんをしっかり食べる。 ②食べ過ぎに注意する。 ③不足しがちな野菜や海藻を積極的に食べる。 ④給食がないので、でも牛乳を飲むようにする。 ⑤おやつのとりに方を工夫して、塩のとりにすぎに注意する。</p> <p>この5つのことに気をつけて、元気に冬休みを過ごしましょう。</p>
	献立のねらい	冬休み中の食生活について考えよう	
12/20 (金)	献立	カレーピラフ 牛乳 ハンバーグマスタードソース 小松菜サラダ クリスマスデザート	<p>クリスマスとは、本来、キリストの誕生日を祝う日です。海外では、クリスマスは家族で過ごす風習があり、家族や親戚がみんなで集まり、食事をともにします。アメリカやオーストラリアでは、クリスマスの日にターキーと言われる七面鳥の丸焼きを、みんなで分け合って食べる習慣があります。日本ではその風習が伝わり、チキン料理が食べられるようになりました。イギリスでは、ローストビーフ、ドイツでは、クリスマス菓子のシュトーレン、フランスでは切り株に見立てたケーキのブッシュド・ノエルを食べます。その他の国にも、大切に受け継がれてきた伝統やクリスマス料理がたくさんあります。今日は、クリスマスのデザートをつけました。みんなでおいしくいただきましょう。</p>
	献立のねらい	クリスマスの食事について知ろう	
12/23 (月)	献立	アップルシナモントースト 牛乳 ポトフ ヨーグルト	<p>みなさんは食事の前にきちんと手を洗っていますか？手には見えない細菌やウイルスがたくさんついていて、汚れたままの手で食事をすると、細菌が体の中に入ってしまう。石けん液をよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗いましょう。特に洗い残しが多い、爪や指先、指と指のあいだ、手首は十分に洗い、洗った後はきれいなハンカチで手をふき、余計なものにさわらないようにしましょう。きれいな手で給食を食べ始めることができると、気持ちがいっぱいね。</p>
	献立のねらい	手を洗って食べよう	