

献立指導計画

令和7年1月

		栄養士よりひとこと
1/7 (火)	献立 きなこ揚げパン 牛乳 ツナサラダ とんこつワンタンスープ	揚げパンがどのようにして生まれたのか知っていますか。 揚げパンは、1952年に学校を休んだ児童に栄養の付くものを届けようと作られた料理です。油で揚げて砂糖をまぶすことで、パンが冷めてもおいしく食べられます。調理員さんの思いやりの気持ちのこもった料理だったんですね。
	献立のねらい 揚げパンについて知ろう	揚げパンは今では給食の人気メニューの一つです。肉・魚・卵などのたんぱく質と野菜を使った料理と合わせて、バランスよく食べましょう。
1/8 (水)	献立 ごはん 牛乳 いわしのしょうが煮 ひじきの煮物 スタミナ豚汁	寒い日が続いていますが、体調を崩さずに元気に過ごしていますか？毎日日を元気に過ごす秘訣のひとつに、「食事」があります。 今では季節を問わず、いろいろな野菜がスーパーに並んでいますが、野菜には栄養価が高まり、おいしく食べられる「旬」があります。寒い時期に旬を迎えるにんじんやごぼう、大根、れんこん、長ねぎなどは、体を温めてくれる働きがあります。おいしいことはもちろん、その季節を元気に過ごすためにもなる旬の野菜を食事に取り入れましょう。また、しょうがやんにんにく、唐辛子などにも体を温める効果があります。
	献立のねらい 体を温める野菜について知ろう	食事のパワーで寒い季節を元気に過ごせるように、今日の給食も残さずいただきます。
1/9 (木)	献立 ミートソーススパゲッティ 牛乳 わかめサラダ チキンカツ いちごゼリー	今日の給食はわかめを使ったサラダです。わかめには、便秘を予防してくれたり、病気にかからないようにしてくれたり、体によいはたらきがあります。そんなわかめですが、日本人はどのくらい前からわかめを食べていたでしょうか。①約100年前 ②約500年前 ③約8000年前 答えは ③約8000年前です。わかめは縄文時代の貝塚から発見されたり、日本でもっとも古い歴史書の古事記や万葉集にも、わかめのことが載っていることから昔から食べられていたことがわかっています。昔の人たちも、わかめのおいしさや、体に良いことをわかって食べていたのかもしれないですね。
	献立のねらい わかめについて知ろう	
1/10 (金)	献立 ごはん のりふりかけ 牛乳 おでん 小松菜とキャベツの あえ物	おでんは、だしをしょうゆなどで味付けしたものに、大根やこんにやくなどの様々な具材を入れて煮て作った料理です。おでんのおいしさは、だしとそれぞれの具のおいしさが集まってできています。今日の給食では、8の具材を入れて作りました。冬の寒い時期に食べるおでんは、体の中から温まりますね。おいしくいただきます。
	献立のねらい おでんについて知ろう	

献立指導計画

令和7年1月

		栄養士よりひとこと
1/14 (火)	献立 くる黒パン ぎゅうにゅう牛乳 ししゃもフライ ペンネアラビータ どうにゅう豆乳スープ	ししゃもを漢字で書くと柳の葉の魚と書きます。大昔、食べ物に困っていた人間たちに食糧を与えようとして、柳の葉を川に流したところししゃもになったという伝説が北海道にあります。現在、売られているのは北大西洋と北太平洋で獲れる、樺太ししゃもが大部分を占めています。フライやから揚げで給食に出ますが、骨ごと食べられるので、カルシウムをとることができます。よく噛んでいただきます。
	献立のねらい ししゃもについて知ろう	
1/15 (水)	献立 ごもく五目ごはん ぎゅうにゅう牛乳 メンチカツ からしあえ	給食に毎日登場する牛乳は、茨城県産です。牛乳は日本人に不足がちなカルシウムをたくさん含んでいて、骨や歯を作るもとになります。体が大きく成長するみなさんには大切な栄養素のひとつです。給食の牛乳1本で、1日に必要なカルシウムの1/3の量をとることができます。寒い季節は、牛乳の残りが目立ちます。丈夫な体を作るためにも、牛乳を残さず飲むようにしましょう。
	献立のねらい ぎゅうにゅう牛乳について知ろう	
1/16 (木)	献立 コッペパン チョコクリーム ぎゅうにゅう牛乳 オムレツ こまつな小松菜サラダ ミネストローネ	ミネストローネは、イタリアの野菜スープです。イタリアでは使う野菜も季節や地方によってさまざま、決まったレシピはありません。いなかの家庭料理という感じですが、今はトマトは欠かせない材料のひとつになりました。寒い冬は暖かいスープで温まりましょう。
	献立のねらい ミネストローネについて知ろう	
1/17 (金)	献立 ごはん ぎゅうにゅう牛乳 さばの香り焼き ごまあえ 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、たくさんの種類の、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、冬に食べることが多いです。今日は根菜以外に鶏肉、長ねぎ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	

献立指導計画

令和7年1月

		栄養士よりひとこと	
1/20 (月)	献立	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 まいぼどうふ 麻婆豆腐 はるさめ 春雨サラダ	豆腐発祥の地は中国とされ、その歴史は2000年前とも言われています。 日本には奈良時代に遣唐使によって伝わったとされていますが、本格的に庶民の食べ物として食べられるようになったのは江戸時代です。江戸時代に庶民に豆腐が広まったのは、「豆腐百珍」という豆腐料理のレシピ本が爆発的な人気となったことがきっかけでした。その後、日本全国に広まった豆腐は、日本の気候や風土にはぐくまれ、日本独自に発展してきました。
	献立のねらい	豆腐について知ろう	
1/21 (火)	献立	レーズンパン ぎゅうにゅう 牛乳 さつまいもの米粉シチュー かんてんい 寒天入りヘルシーサラダ	米粉は、米を細かく砕いて粉状にしたものです。米は、主食として食べることが多いですが、日本では古くから米を砕いて粉にし、加工して食べる文化があります。団子などもその一つです。現在では、より細かく米を砕く技術が発達し、米粉をいろいろな料理に使うことが増えています。お菓子やパンの材料として使ったり、揚げ物の衣にしたり、汁物のとろみに使ったり、幅広く使用されています。今日は、シチューのとろみに米粉を使用しています。米粉を使うことで、素材との馴染みがよく、なめらかなシチューになります。
	献立のねらい	米粉について知ろう	
1/22 (水)	献立	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉の塩からあげ こんぶ 昆布あえ なまあ 生揚げのみそ汁	今日の和え物には、「塩昆布」が入っています。塩昆布は細く切った昆布を、砂糖、しょうゆ、みりんなどでやわらかく煮て、最後に塩をまぶしたものです。塩昆布自体に味がついているので、その味を使って、野菜の味付けをしています。昆布には「グルタミン酸」という旨味成分が含まれているので、その旨味も加わって、よりおいしい和え物になります。味わってくださいませ。
	献立のねらい	昆布について知ろう	
1/23 (木)	献立	きのこスパゲッティ ぎゅうにゅう 牛乳 コロッケ ブロッコリーとコーンのサラダ	今日のサラダにはブロッコリーが使われていますが、ブロッコリーはどこの部分食べている野菜でしょうか。①葉 ②花 ③根 答えは ②花です。 私たちが食べているブロッコリーは「花のつぼみ」の部分です。ブロッコリーは育てていくと、つぼみから、黄色い花が咲きます。 ブロッコリーはカロテンやビタミンCという栄養素が含まれていて、目の疲れをとったり、ストレスが和らいだり、かぜを防いだり、お肌にもよいなど体によい働きがたくさんあります。苦手な人も少しでも食べて体を元気にしていきましょう。
	献立のねらい	ブロッコリーについて知ろう	

献立指導計画

令和7年1月

		栄養士よりひとこと
1/24 (金)	献立 ごはん 焼きのり 牛乳 鮭の塩焼き 即席漬け すいとん汁	<p>いまま やく ねんじょう まえ めいじ ねん やまがたけんつるおかし てら べんどう 今から約130年以上前の明治22年に、山形県鶴岡市のお寺で、お弁当を</p> <p>も 持ってこれられない子どもたちに出された昼食が、学校給食の始まりとされて</p> <p>います。この時の内容は塩むすびに焼き魚、漬け物でした。戦争により一</p> <p>じ ちゅうだん されていましたが、昭和21年12月24日に再開され、ユニセフやアメ</p> <p>リカから贈られた脱脂粉乳や小麦粉が使われ、全国に広まりました。その</p> <p>後、給食の意義や役割についての理解や関心を深める週間として、冬休</p> <p>みに重ならない1月24日から30日を「全国学校給食週間」としました。今日</p> <p>の給食は、昔の給食をイメージした献立にしました。おいしくいただきますし</p> <p>ょう。</p>
	献立のねらい 給食週間について知ろう	
1/27 (月)	献立 ごはん 牛乳 かきあげ かまぼこのおかかあえ ちゃんこ鍋	<p>「ちゃんこ」とは、すもう部屋でおすもうさんが作る手料理のことをいま</p> <p>す。ちゃんこの一つである「ちゃんこ鍋」は鍋に季節の野菜や魚や肉などの</p> <p>材料をぶつ切りにして入れて、煮て作ります。おすもうさんは手をつくとも</p> <p>けなので、縁起をかついで二本足で歩く鶏や魚を使うことが多いです。今</p> <p>日のちゃんこ鍋も鶏肉のだんごを使いました。</p>
	献立のねらい ちゃんこについて知ろう	
1/28 (火)	献立 コッペパン りんごジャム 牛乳 ポークビーンズ こんにやくサラダ	<p>まめるい には、しょくもつせんい ほうふ ぶく 豆類には、食物繊維が豊富に含まれています。</p> <p>とくに大豆は、「畑の肉」と呼ばれ、からだに必要なたんぱく質や脂質を含</p> <p>む栄養価が高い食材です。日本では弥生時代から栽培されています。大</p> <p>豆は豆のまま食べるのはもちろん、さまざまな食品や調味料に加工して食</p> <p>べられています。大豆からつくられる食べ物の中でも、みそ、しょうゆは和</p> <p>食に欠かせない食べ物です。今日の給食のポークビーンズには、茨城県</p> <p>でとれた大豆が入っています。よくかんでいただきますし</p> <p>ょう。</p>
	献立のねらい 豆について知ろう	
1/29 (水)	献立 ごはん 牛乳 むかしのカレー 海藻サラダ みかん	<p>きょう 今日「むかしのカレー」は、給食室で手作りました。いつもはカレール</p> <p>ウを2種類混ぜてカレーを作っています。みなさんも大好きですよ。今日</p> <p>は小麦粉とバターを30分以上じつくり炒めてカレールウを手作りしました。</p> <p>昔はこのようにしてカレールウを作っていました。そして、ソースやケチャッ</p> <p>プなどを入れて味を整えました。調理員さんの愛情たっぷりのカレーを味</p> <p>わってください。</p>
	献立のねらい 手作りのよさについて知ろう	

献立指導計画

令和7年1月

		栄養士よりひとこと
1/30 (木)	献立 コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 ハンバーグデミグラスソース こふきいも イタリアンスープ	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、気持ちがいよいですね。
	献立のねらい てあら 手洗いの大切さについて知ろう	
1/31 (金)	献立 チキンライス ぎゅうにゅう 牛乳 あじフライ ごぼうサラダ	いばらきけん 茨城県はごぼうの生産で有名です。ごぼうは1年中栽培されていますが、8月から4月にかけて出荷量が多くなります。とくにほこたし とち 錫田市は土地がごぼうの生産に適し、かお 香りのよいごぼうが育ちます。またなめがけし なめがけし 行方市では、「芹沢ごぼう」というしろ ひんしゅ 白くやわらかい品種のごぼうがあります。
	献立のねらい ごぼうについて知ろう	ごぼうはつち 土のなかにふかの 深く伸びるので、わ 割れたり曲がったりしないようにそだ て、しゅうかく 収穫することがたいへん 大変です。しよくもつせんい 食物繊維も多く、おお からだ 体によい食材のひとつなので、あじ 味わって食べてください。