

# 献立指導計画

令和7年2月

		栄養士よりひとこと	
2/3 (月)	献立	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き おひたし じゃがいものみそ汁 福豆	<p>今年の節分は、2月2日でした。節分は、季節の分かれ目を指す言葉で、「みんなが健康で幸せに過ごせますように」と願うための行事です。もともとは、「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日を節分としていましたが、1年の始まりと考えられていた「立春」の前日であるこの節分が、今でも風習として残っています。</p> <p>節分に行われる「豆まき」には、邪気を払い福を呼び込むという意味が込められています。また、鬼はいわしの匂いとヒイラギのとげが苦手だと言われているため、軒先に「糀いわし」を飾って鬼を追い払うという風習もあります。</p> <p>今日の給食は、節分にちなんだいわしと福豆が出ています。</p>
	献立のねらい	節分について知ろう	
2/4 (火)	献立	米パン 牛乳 ミートグラタン ジュリエンスープ フルーツポンチ	<p>ジュリエンスープの「ジュリエヌ」の意味は、フランス語で「マッチ棒より細い糸状のもの」という意味です。日本では、「千切り」のことです。細く切るのとはとても大変ですが調理員さんが包丁で丁寧に切ってくれています。細く切ることによって野菜のうま味がさらによくスープに染み出しています。野菜のおいしさを味わってください。</p>
	献立のねらい	ジュリエンスープについて知ろう	
2/5 (水)	献立	ごはん 牛乳 ホイコーロー 春雨スープ	<p>今日の給食は、ホイコーローです。ホイコーローは、中国の四川料理のひとつで豚肉とキャベツを炒めて、甘辛い味噌で味付けしたものです。本場中国では、一度ゆでた豚肉をもう一度鍋に戻して作ることから漢字で、回す鍋の肉と書きます。今日の給食では、給食用に調理し、食べやすいように味付けして作りました。おいしくいただきます。</p>
	献立のねらい	ホイコーローについて知ろう	
2/6 (木)	献立	ジェノベーゼスパゲッティ 牛乳 ブロッコリーとチーズのサラダ ドーナツ	<p>パスタは長さや太さ、形がさまざま、500種類以上あるといわれています。大きく分けると、長さ25センチほどにカットされたロングパスタと、形を楽しむショートパスタに分けられます。ロングパスタのなかにも、今日の給食のようなスパゲッティのほかに、フィットチーネという平らなロングパスタ、細いバーミセリなどがあります。ショートパスタには、料理によく使われる穴の空いたマカロニのほかに、ペン先のようにななめにカットされたペンネ、三つ編みのようにねじれた形のツイストなどがあります。お店にはたくさんさんのパスタが並んでいますので、機会があったら見てみましょう。</p>
	献立のねらい	パスタの種類について知ろう	

# 献立指導計画

令和7年2月

		栄養士よりひとこと	
2/7 (金)	献立	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 めばるの竜田揚げ たくあんあえ もやしたっぷりごまみそ汁	めばるは、体長20センチほどの魚です。春を代表する魚で、「春告魚」と呼ばれる魚の一つです。めばるは、夜行性であるため、夜になると活発にえさを探し、泳ぎ回ります。そのため、暗いところでもよく見えるように目が大きくなったそうです。今日の給食では竜田揚げにしました。おいしくいただきます。
	献立のねらい	めばるについて知ろう	
2/10 (月)	献立	黒パン ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉のレモンソース コーンサラダ げんまいい やさい 玄米入り野菜 スープ	給食はなるべく手作りにこだわっています。それはなぜか分かりますか？ 手作りで、調味料を控えめに減塩に努めたり、野菜をたっぷりにして不足しがちな栄養を補ったり、添加物を避けることができるなど、多くのよいことがあるからです。 給食では、サラダのドレッシングを手作りしたり、毎回29分以上かけてかつお節から出汁をとったりと、手間暇はかかりますが、みなさんの健康を第一に考えて調理しています。
	献立のねらい	手作りのよさを知ろう	
2/12 (水)	献立	こぎつねごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あげしゅうまい ごま酢あえ	寒くなってくると牛乳が冷たいからといって残す人が多くなってきます。牛乳には骨や歯を丈夫にするカルシウムが多く含まれているため、給食では毎日出しています。カルシウムは成長期のみなさんには、とても大切な栄養素です。ただ意識してとらないと不足しやすいので、毎日を残さず飲んでカルシウムをとるようにしましょう。
	献立のねらい	牛乳について知ろう	
2/13 (木)	献立	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 那珂湊お焼きそば ツナ豆マヨサラダ こめこ 米粉のガトーショコラ	那珂湊焼きそばは、もっちりとした食感の「手延べせいろう蒸し麺」を使った昔から親しまれているひたちなか市の郷土料理です。中太で、コシのある太麺を高温高压のせいろで麺を一気に蒸し揚げた後、水や油を使わずに水気をとばして、手作業でほぐします。豚骨スープをかけて仕上げたものや、地元産のしょうゆを使ったもの、ソース味やオムそば風など、お店によってさまざまな味付けがされ、ご当地焼きそばとして定着しています。今日の那珂湊焼きそばは塩味で仕上げました。
	献立のねらい	那珂湊やきそばについて知ろう	

# 献立指導計画

令和7年2月

		栄養士よりひとこと	
2/14 (金)	献立	ごはん 牛乳 さんまのみそ煮 磯香あえ 豚肉と大根の煮物	ひたちなか市は海に面していて漁港があるため、季節ごとにおいしい魚が水揚げされます。給食でも那珂湊でとれた魚を献立として出しています。魚にはたんぱく質やカルシウムも多く、特にさばやさんまなどの青魚に含まれる脂肪には、頭の働きをよくしたり、生活習慣病を予防したりする働きがあります。給食では魚料理を多くudasようにしています。おいしい魚をたくさん食べましょう！
	献立のねらい	魚を食べよう！	
2/17 (月)	献立	ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 バンサンスー	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。
	献立のねらい	減塩を心がけよう	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、中華煮に香辛料を使うことで、減塩でも美味しく食べられるよう工夫しています。おいしくいただきます。
2/18 (火)	献立	レーズパン 牛乳 白身魚のバジルフライ コールスローサラダ 白菜と豚肉のスープ	茨城県は白菜の生産量が日本一です。県西地区の下妻市、常総市、八千代町などを中心に栽培されています。白菜の大部分は水分ですが、ビタミンCが多く含まれており、かぜの予防や免疫力アップに効果的です。また、食物せんいもたくさん含まれているので、お腹の調子を整えるはたらきもあります。
	献立のねらい	白菜について知ろう	寒さは白菜の天敵ですが、葉にたくわえられたでん粉などをブドウ糖に変化させて、体の中の水分が凍らないようにして身を守ります。白菜が寒さにあたると甘みが増すとされるのはこのためです。旬の白菜を味わって食べましょう。
2/19 (水)	献立	ごはん 牛乳 ビーンズカレー 海藻サラダ	今日の給食は、大豆が入ったビーンズカレーです。大豆は、からだをつくるために必要なたんぱく質を豊富に含むため、「畑の肉」と言われます。また、成長期に欠かせない栄養素である鉄分やカルシウムを含む栄養価が高い食材です。豆のまま食べるのはもちろん、豆腐や納豆など、さまざまな食品や調味料に加工して食べられています。今日の給食のビーンズカレーには、茨城県でとれた大豆が入っています。よくかんでいただきます。
	献立のねらい	豆について知ろう	

# 献立指導計画

令和7年2月

		栄養士よりひとこと
2/20 (木)	献立 スパゲッティナポリタン 牛乳 コロッケ マスタードサラダ	からしには、和がらしと洋がらしの2種類があり、どちらもカラシ菜の種からできていますが、その種類が違います。和がらしは、おでんや納豆などに使われ強い辛味が特徴です。洋がらしはホットドッグやドレッシングなどに使われ、マスタードとも呼ばれます。マスタードは材料の辛みがマイルドなイエローマスタードの種に、酢や砂糖、ワインなどを加えて作ります。また、種子を完全に粉にせず、粗きしてペースト状にしたものを粒マスタードといい、辛さが控えめです。今日のサラダのドレッシングには、この粒マスタードを使用しています。
	献立のねらい マスタードについて知ろう	
2/21 (金)	献立 ジャンバラヤ 牛乳 チーズオムレツ ペンネソテー	ジャンバラヤは、アメリカ南部、ルイジアナ州の「ケイジャン料理」の一つです。炒めた肉やソーセージなどの具材に、米や調味料、スパイスを加えて作る、炊き込みごはんのような料理です。本場では、タバスコやチリソースなどで味付けをするため、スパイシーで辛味の効いた味が特徴です。
	献立のねらい ジャンバラヤについて知ろう	ジャンバラヤは、普段の食事だけでなく、バーベキューやお祭りなど、大勢の人が集まるイベントでもよく食べられるそうです。 今日、あまり辛くないように作ってあります。みんなでおいしくいただきましょう。
2/25 (火)	献立 クッキーパン 牛乳 鶏肉とマカロニのトマト煮 ヨーグルト	おいしく給食を食べるためには、衛生的な食事環境を整えることが大切です。給食の前には窓を開けて、空気の入れ替えをしましょう。空気中の細菌やウイルスを減らすことができます。それから、石けんで手を洗い、給食の準備をします。給食が運ばれる前には配膳台をきれいにふいておきます。そして、給食の時間はほこりをたてないように、給食当番以外の方は席について静かに待ちましょう。みんなで協力してきれいな場所でおいしく食べましょう。
	献立のねらい 衛生に気を付けて食べよう	
2/26 (水)	献立 ごはん 牛乳 ソースカツ わさびあえ 高野豆腐の味噌汁	今日の「ソースカツ」は、高校受験の応援給食です。とんかつやカツ丼は受験担ぎの食べものとして、「かつ」という言葉が、「勝負に勝つ」縁起のよい食べものとして、勝負ごとの日に食べられるようになりました。また、豚肉はビタミンB1が多く含まれているので、スタミナがつき、疲れをとる効果もあり、理にかなっています。しかし、カツなどの揚げ物は消化が悪く、胃もたれしやすいので、試験日の朝食や昼食にはあまり向いていません。なるべく、試験日より前に食べるようにしてみましょう。給食室からも受験生を応援しています。
	献立のねらい 受験期を乗り切ろう	

# 献立指導計画

令和7年2月

		栄養士よりひとこと	
2/27 (木)	献立	はちみつパン <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 ハンバーグマトソース こふきいも チキンと豆のスープ	はる め まえ 春は目の前ですが、まだまだ寒い日が目立ちますね。今日は、「ウインターと豆のスープ」です。温かい食べ物を食べると、体温が上がり、免疫力がアップして風邪予防に効果があります。また、免疫細胞を作るためには、たんぱく質が欠かせません。今日のスープには、たんぱく質たっぷりの豆が入っていますので、しっかり食べて温まり、風邪を予防しましょう。
	献立のねらい	<small>あたた</small> 温かいスープを飲もう	
2/28 (金)	献立	ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 さわらの西京焼き <small>きんぴら</small> れんこん金平 ひじき入りかきたま汁	さわらは、春にたくさん獲れたので魚へんに春という漢字が使われました。 いま ませつ と ぜんこく ぎょこう みずあ 今では、季節を問わず、全国の漁港で水揚げされています。体長は1メートルくらいで、さばと同じような模様があり、白身の魚です。EPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)などのほか、ビタミンDもふくまれています。 きょう き み さいきょう あじ や 今日はさわらの切り身に西京みそなどで味をつけて焼きました。さわらという魚を味わって食べましょう。
	献立のねらい	<small>さわら</small> 鯖について知ろう	