





令和2年度 1月給食カレンダー(cブロック)

8	金	カレーうどん(ソフトめん) 牛乳 わかさぎフリッター(幼:1ケ、小中職:2ケ)	みずなのサラダ(わふうドレッシング)
<p>わかさは冬が旬の魚で、主に青森県、北海道、滋賀県の湖などでとれます。茨城県では昔、霞ヶ浦で帆引き船でわかさをとっていました。フライや天ぷら、佃煮などにして、頭からしっぽまでおいしく食べられます。骨まで残さず食べてカルシウムをとり、丈夫な歯や骨を作しましょう。</p> <p>《食育の視点③食品を選択する能力：わかさぎについて知ろう》</p>			
12	火	ごはん 牛乳 ぶりのたつたあげ	ほうれんそうのごまあえ(かおりごまドレッシング) ふゆやさいのみそしる
<div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 20px;"> <p>放送資料を配付しますのでそちらをご活用ください。</p> <p>給食目標「伝統的な食文化について理解しよう」</p> </div> </div>			
13	水	ドッグパン 牛乳 フランクフルトチリソース	かぼちゃのサラダ(ノンエッグマヨネーズ) ヤーコンのコンソメスープ
<p>感染症にかからないためには、栄養バランスの良い食事を取り、免疫力を高めることも必要です。特に役立つ栄養素は、「たんぱく質」と「ビタミンA」です。たんぱく質は肉、魚、卵、牛乳、大豆製品に多く含まれています。ビタミンAはかぼちゃ、にんじんなどの緑黄色野菜に多く含まれています。今日のサラダは、「かぼちゃのサラダ」です。苦手な人もまずは一口チャレンジしてみましょう。</p> <p>《食育の視点②心身の健康：感染症の予防に効果的な食事を知ろう》</p>			
14	木	ごはん 牛乳 ビーフン	わかめとちくわのサラダ(かんきつドレッシング) えびだんごのスープ
<p>ビーフンは、米粉から作られ、そうめんのように細長い形をしています。炒めものやスープに入れて使います。中国や台湾、ベトナムなどの東南アジアを中心に、日本でも食べられています。今日は、豚肉やキャベツ、にんじんなどの野菜と一緒に炒めました。よく味わっていただきましょう。</p> <p>《食育の視点③食品を選択する能力：ビーフンについて知ろう》</p>			
15	金	しょくパン つくばしさんブルーベリージャム チキンマリネ 牛乳 ぶた肉のデミグラスソース	アルファベットスープ
<p>みなさんは野菜に旬があるのを知っていますか？今はスーパーで一年中売られていますが、旬の時期に収穫したものは、その他の時期に収穫したものよりビタミンなどの栄養価が高くなります。なるべく旬の時期に旬の野菜を食べたいですね。今日のスープに使われているほうれん草は冬が旬の野菜です。</p> <p>栄養満点のほうれん草を味わっていただきましょう。</p> <p>《食育の視点③食品を選択する能力：旬の野菜の良さを知ろう》</p> <div style="text-align: right;">  </div>			

令和2年度 1月給食カレンダー(cブロック)

18	月	ごはん 牛乳 いばらきけんさんさばのさいきょうやき	おかかあえ いもだんごじる
<p>今日の主菜は、「さばのさいきょうやき」です。新型コロナウイルス感染 拡大の影響で、多くの食べ物が消費されずに在庫として増え、それを作る人たちも大変困っています。そこで、茨城県内で生産・加工された食材の消費を増やすために、茨城県が支援し、県内で加工された「さばのさいきょうやき」を学校給食で無償で提供していただきました。たくさんの方の苦労や努力をむだにしないようにしましょう。</p> <p>《食育の視点⑤感謝の心：給食の食材を作っている人々の思いを知り、無駄にしないようにしよう》</p>			
19	火	ごはん 牛乳 いかのマヨネーズやき	きりぼしだいこんのもの かきたまじる
<p>今日は和食メニューです。2013年、日本の伝統的な食文化「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。主菜・副菜・汁物の一汁三菜を基本とする「和食」は、理想的な栄養バランスといわれています。また出汁のうま味を上手に使い、素材をおいしく味わえるのが特徴です。日本の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれてきました。例えば正月のもちつきはみんなで時間をともにし、食を分け合うことで、家族や地域のきずなを強めます。日本の食文化を次の世代にも大切に受け継いでいきたいですね。</p> <p>《食育の視点⑥食文化：和食の良さを知り、大切にしよう》</p> 			
20	水	ふくれラーメン(ソフトちゅうかめん) 牛乳 コロッケ	ちぐさあえ(あおじそドレッシング)
<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;">  <div style="text-align: center;"> <p>放送資料を配付しますのでそちらをご活用ください。</p> <p>「福来ラーメン」</p> </div> </div>			
21	木	ごはん 牛乳 こまつなとはるさめのサラダ(こうみしおドレッシング)	ホイコーロー ごまだんご(幼小:1ヶ、中職:2ヶ)
<p>今日のサラダは、今が旬の小松菜を入れた「小松菜と春雨のサラダ」です。小松菜は江戸時代に東京の江戸川区小松川地区で栽培が始まったことから、小松菜という名前がつけられました。野菜の中でもカルシウムや鉄が豊富なのが特徴です。シャキシャキとした食感を楽しみながら食べてみましょう。</p> <p>《食育の視点③食品を選択する能力：小松菜の名前の由来や特徴について知ろう》</p>			
22	金	バターパン 牛乳 えびグラタン	れんこんとみずなのサラダ(コーンクリームドレッシング) とり肉のメキシコに
<p>今日のサラダに使われている水菜は、豊里地区にある「ふしちゃんファーム」の伏田さんが作りました。一年中おいしくて元気な水菜をたくさん提供できるよう、ハウスの中で栽培し、スマートフォンを使って温度や湿度をコントロールしています。私たちが何気なく食べている食べ物は、様々な工夫をして作っています。感謝の気持ちをもっていただきましょう。</p> <p>《食育の視点⑤感謝の心：水菜づくりの工夫を知り、感謝の気持ちをもって食べよう》</p>			

令和2年度 1月給食カレンダー(cブロック)

25 月	チキンカレーライス(むぎごはん) のざわなあえ 牛乳 しょうゆたまご
みなさんは牛乳を残さず飲んでいますか？お母さん牛が子牛に飲ませるための大切な栄養を、私たちは分け ていただいています。寒い時期は特に牛乳が残りがちです。大切な栄養を無駄にしないようにしましょう。 ≪食育の視点④感謝の心：大切な栄養を無駄にしないようにしましょう≫	
26 火	わかめごはん キャベツのごまこんぶあえ 牛乳 とんじる にらまんじゅう(幼・1年～4年：1ヶ)(5年～中職：2ヶ)
食事を食べる時にお箸やスプーンを持たない反対の手はどうしていますか？反対の手で器を持ったり、持た ない場合でも器に手を添えたりするだけで背筋がすっとのび、食事の時の姿勢がカッコよくなります。利き 手と反対の手を使うことを意識して食べましょう。 ≪食育の視点⑤社会性：食器を持つことの良さを知ろう≫	
27 水	ストロベリーロール あまなつサラダ(フレンチしろドレッシング) 牛乳 さつまいものシチュー パリツオーネ
果物にはビタミンやミネラルが豊富に含まれているほか、ポリフェノール、食物繊維などの成分が多く、体 の調子を整えてくれます。これらの成分は食事だけでは必要な量をとりにくいものも多いため、果物を食べ ることによって補うようにしましょう。今日はビタミンCやクエン酸が豊富な「あまなつ」がサラダに入っ ています。よく味わっていただきましょう。 ≪食育の視点③食品を選択する能力：果物の良さを知り、味わって食べよう≫	
28 木	むぎごはん 牛乳 すいとん さけのしおやき ぼんかん たくあんあえ
1月24日から30日は、「全国学校給食週間」です。今日は「昔の給食メニュー」です。明治22年、 山形県の鶴岡町の私立忠愛小学校で、家が貧しくてお弁当を持ってこれない子供たちのために無償で食事 を提供したことが、学校給食の始まりと言われています。当時はおにぎりに、鮭の塩焼きと漬物が出された そうです。 ≪食育の視点⑥食文化：給食の始まりについて知ろう≫	
29 金	つくばこめコパン れんこんとひじきのサラダ(たまねぎドレッシング) 牛乳 ポトフ とり肉のレモンあげ
給食当番は、毎日給食の準備に衛生点検をしていますか？食中毒を起こさないために、3つの項目を点検し ましょう。1つ目は、清潔な白衣・帽子・マスクを身につけましたか？2つ目は、石けんを使って手をよく 洗いましたか？3つ目は、お腹が痛かったり、下痢をいませんか？体調が悪い時は、 無理をしないで当番を交代しましょう。 ≪食育の視点②心身の健康：給食当番の衛生点検の大切さについて知ろう≫	

