

日	曜日	こ ん だ て	個数			ひとくちメモ
			幼	小	中	
8	月	ごはん				<p>みなさんは、毎日朝ごはんを食べていますか。朝ごはんは、1日を元気にスタートさせるための大切な食事です。朝ごはんを食べると、眠っていた脳が自覚め、体温が上がって元気に活動できるようになります。朝ごはんを食べないと、イライラして集中できなかつたり、体がだるくなつたりしてしまいます。1日を元気に過ごすために、早ね早おきをして生活リズムを整え、朝ごはんをしっかりと食べるようにしましょう。</p>
		牛乳				
		ビーフカレー				
		かいそうサラダ				
		いちごデザート	1	1	1	
9	火	ミルクパン				<p>ミネストローネはイタリアの家庭料理で、野菜がごろごろと入っているスープのことをいいます。「ミネストローネ」という名前には、イタリア語で「ごちゃ混ぜ」、「貝だくさん」という意味があり、ミネストローネに使う野菜は季節や地域によってちがってきます。基本はトマトを使ったスープですが、特にこれを入れるというきまりはないため、トマトを入れないものでも「ミネストローネ」と呼ぶことがあるそうです。今日の給食のミネストローネには、おなぎ・トマト・じゃがいも・にんじん・玉ねぎのほか色々な材料がたくさん入っています。残さずおいしくいただきます。</p>
		牛乳				
		さけのマヨネーズやき	1	1	1	
		いろどりサラダ				
		ミネストローネ				
10	水	ごはん				<p>給食には必ず野菜が使われます。それは、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、体の調子を整える働きがあるからです。野菜によって含まれる栄養素が違ふので、いろいろな種類の野菜が使われます。給食でよく使われるニンジンやカボチャはカロテンが豊富で、かぜの予防に役立ちます。また、回鍋肉に使われているキャベツはビタミンCが豊富で、疲れをとったり、健康な肌をつくれます。ほかに、たくさんの野菜が使われています。どんな野菜が使われているか、考えながら食べてみましょう。</p>
		牛乳				
		ホイコーロー				
		ぎょうざ	1	1	2	
		きりぼしだいこんのナムル				
11	木	こめパン				<p>みなさんは、8020（はちまるにいまる）運動を知っていますか？ 「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。20本以上の歯があれば、食生活が楽しめると言われています。そのため、「一生、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」と願いを込めてこの運動が始まりました。今日は、「かみかみ献立」です。よく噛むと消化を助け脳の働きをよくするなど、体にいいことがたくさんあります。今日の給食も、しっかりかんで食べましょう。</p>
		牛乳				
		チキンオープンやき	1	1	1	
		ポテトサラダ				
		レンズまめのスープ				
12	金	ごはん				<p>かむということは、あごの上下運動と、歯で口の中の食べ物を細かくし、だ液と混ぜあわせて飲み込みやすくすることです。かむことによってだ液が出て、消化吸収をよくします。むし歯などになってしまうと固いものがかめず、やわらかいものを好むようになり、偏食の原因となります。また、よくかむことで、あごが発達し、かむ力も強くなり、歯ならびもよくなります。「目は心の窓」と言いますが、「歯は健康の窓」と言われるほど、かむことは大切なことです。やわらかい物を食べるときほど噛むことを意識できるといいですね。今日の給食もよくかんで食べましょう。</p>
		牛乳				
		ぶたにくのスタミナいため				
		にらともやしのおひたし				
		じゃがいもとわかめのみそしる				
15	月	ごはん				<p>カルシウムは骨や歯をじょうぶにしてくれる働きがあります。成長期のみなさんにとって、とても大切な栄養素です。カルシウムは牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品、小魚など骨ごと食べることができる魚、豆腐や納豆などの大豆製品に多く含まれています。今日は牛乳、高野豆腐、ちりめんじゃこを使ったカルシウムたっぷりの献立です。給食でもカルシウムの多い食品を取り入れているので、残さずいただきます。</p>
		牛乳				
		ししゃもフライ	1	1	2	
		じゃがいものそぼろに				
		いそかあえ				
16	火	レーズンパン				<p>梅雨はジメジメして、カビや細菌がいろいろなところに発生しやすくなります。おいしい給食を食べるためには、食事環境をととのえることが大切です。給食の前には窓を開けて、空気の入れかえをしましょう。空気中の細菌やウイルスを減らすことができます。また、せっけんであらって手を洗い、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、当番の人以外は席について、静かに配膳を待ちます。みんなで協力して、きれいな場所でおいしく給食をいただきます。</p>
		牛乳				
		ミートオムレツ	1	1	1	
		ペンネバジルソース				
		マセドアンスープ				
17	水	ごはん				<p>バランスのよい食事とは、ごはんやパン、めんなどの主食、肉や魚、卵、豆腐などのおかずの主菜、野菜や海藻などの副菜がそろった食事のことをいいます。給食は、みなさんが健やかに成長し、健康でいられるように、主食、主菜、副菜がそろったバランスのよい献立になっています。残してしまうと栄養のバランスもくずれてしまいます。苦手なものも一口は食べるようにして、元気に生活できるようにしましょう。</p>
		牛乳				
		さんまのごまふうみに	1	1	1	
		しおこんぶのつけもの				
		うどんじる				
18	木	くろパン				<p>給食は、できるだけ手作りを心がけています。手作りのよさは、食材、切り方、味つけなどを工夫して作ることができることです。時間や手間はかかりますが、安心して食べられます。今日の給食では、豆乳シチューのルウと、こんにやくサラダのドレッシングを給食センターで作りました。調理員さんの愛情が込められた給食を残さず食べましょう。</p>
		牛乳				
		とうにゅうシチュー				
		こんにやくサラダ				
		メロン	1	1	1	

日	曜日	こんだて	個数			ひとくちメモ
			幼	小	中	
19	金	コーンピラフ				ピラフはどこの国の料理か知っていますか。日本で生まれた料理ではありません。実は「トルコ」という国の料理です。トルコではとても有名な料理だそうです。お米・肉・野菜などをバターで炒めて煮込みます。ピラフは、中華料理のチャーハンと見た目が似ていますが、チャーハンとは炊いてあるごはんを炒める料理でピラフと作り方が違います。日本では、炊いてあるごはんをバターで炒めた物を「ピラフ」と呼ぶこともあります。いろいろと世界の食文化を調べてみるとおもしろいですね。
		牛乳				
		チキンナゲット	2	2	3	
		オニオンドレッシングサラダ				
22	月	ごはん				拌三絲（バンサンスー）とは中国料理のひとつです。「拌」は「和える・混ぜる」という意味で、「三」は中国でも数字の3のことを言います。「絲」は糸のように細く千切りにするという意味です。拌三絲（バンサンスー）とは、3種類の食材を千切りした和え物のことですが、給食では、みなさんに野菜をたくさん食べてもらいたいので4種類の野菜を使っています。春雨も入っているので食感も楽しめます。味わって食べてみてください。
		牛乳				
		とうふのキムチに				
		バンサンスー				
23	火	こがたはちみつパン				スパゲッティは、パスタのひとつです。イタリア語で「ひものように細長いもの」という意味です。マカロニ、ラザニア、ペンネなどもパスタの仲間です。その種類は300種類以上あると言われています。給食では、ペン先のような形をしたペンネや、貝殻の形をしたシェルマカロニなど、様々なものが登場します。どんなパスタがどんな料理に入っているか、楽しみにしてみてくださいね。
		牛乳				
		わふうスパゲッティ				
		ツナサラダ				
24	水	ごはん				背の青い魚には、今日の給食のさばの他に、さんまやかつお、まぐろ、いわしなどがあります。これらの魚の油には、血液をきれいにするEPAと言われるエイコサペンタエン酸や頭の働きを良くするDHAと言われるドコサヘキサエン酸が多く含まれています。他にも良質のたんぱく質やビタミン、鉄も豊富です。特に色のこい血合いの部分には鉄が多く、栄養がたくさんあります。成長期のみなさんにとって大切な栄養がある青い背の魚を食べましょう。
		牛乳				
		さばのしょうゆやき	1	1	1	
		とさあえ				
		もやしたっぷりごまみそしる				
25	木	まるパン				給食には毎日牛乳が出ていますね。牛乳には、骨や歯を丈夫にしてくれるカルシウムがたくさん含まれています。体がどんどん成長するみなさんにとって欠かせない栄養素の一つです。給食の牛乳 1本で1日に必要なカルシウムの3分の1の量をとることができます。丈夫な体をつくるためにも牛乳を残さず飲むようにしましょう。
		牛乳				
		ハンバーグデミグラスソース	1	1	1	
		こぶきいも				
キャベツとベーコンのスープ						
26	金	ごはん				中華料理は、世界三大料理の一つにあげられています。日本料理や西洋料理に比べて、強い火力で油を使って炒めるものが多いのが特徴です。国土が広い中国では、地方ごとに使う食材が異なり、調理法や味付けにも地域差があります。日本では中国4大料理と言われるのが四川、広東、北京、上海料理です。今日のサンラータンは四川料理のスープです。酢の酸味と唐辛子やこしょうの辛味をきかせた食欲が増す味付けです。味わってください。
		牛乳				
		にらまんじゅう	1	1	2	
		やきビーフン				
サンラータン						
29	月	ごはん				みなさんは食事のあいさつ「いただきます」「ごちそうさま」ができていますか？食事の前のあいさつ「いただきます」には、食べ物の命をいただきますという意味があります。そして「ごちそうさま」には、食事をつくるためにかけ回ってくれた人への感謝の意味が込められています。言葉の意味を考え、心をこめて食事のあいさつをしましょう。
		牛乳				
		にくそぼろ				
		ほうれんそうといりたまごのおひたし				
みだくさんじる						
30	火	コッパパン チョコクリーム	1	1	1	茨城県は、レタスの生産量が全国第2位です。主に、坂東市、古河市、境町などの県西部地区で作られています。旬は、3月から5月と、10月から11月の2回あります。レタスには大きく分けて、葉っぱが丸まっている「玉レタス」と、サニーレタスなど丸まっていない「葉レタス」の2種類があります。ビタミンと無機質がバランスよく含まれており、かぜや病気を予防するはたらきがあります。今日は、玉レタスをスープに入れました。旬のレタスを味わっていただきます。
		牛乳				
		こめこチキン	1	1	1	
		ポパイサラダ				
		レタスとたまごのスープ				