

日	曜日	こ ん だ て			個 数			ひとくちメモ
		幼	小	中	幼	小	中	
1	水	ごはん						<p>マーボー豆腐は、豆腐をひき肉やみじん切りにした長ねぎなどと炒め、豆板醤などの辛い調味料で味付けしたものです。中国の四川で誕生した料理で、日本でもよく食べられています。</p> <p>豆腐は、カルシウム、鉄分、食物せんいが豊富に含まれていて、栄養価の高い食品の一つです。長ねぎに含まれている”アリシン”という物質は、パワーのもととされていますので、暑い夏にうってつけの一品です。</p>
		牛乳						
		マーボー豆腐						
		バンバンジーサラダ						
2	木	かくチーズパン					<p>卵には良質のたんぱく質をはじめ、みなさんの活動に必要なほすべての栄養素がバランスよく含まれているため「完全栄養食品」と呼ばれます。体の成長を促したり、筋肉を強くしたり、体力を高め、病気に負けない体をつくるなどのさまざまな効果があります。卵に唯一含まれていないのはビタミンCです。貝たくさんスープや果物などと一緒に食べるようにしましょう。</p>	
		牛乳						
		さけのムニエル	1	1	1			
		ガーリックドレッシングサラダ						
		ひじきいりたまごスープ						
3	金	ごはん					<p>今日はロシア料理です。ロシアは冬が長く寒いので、味がこってりとして色もあたたかさうな色が好まれます。今日の給食には、ロシアの代表的な料理で、トマトを使った煮込み料理「ビーフストロガノフ」と、お正月やお祝いの日に家庭でよく食べられる、ロシアのポテトサラダである、「オリヴィエ」を献立に取り入れました。また、今日の「ビーフストロガノフ」には、県産和牛を使用しています。味わっておいしくいただきます。</p>	
		牛乳						
		ビーフストロガノフ						
		オリヴィエ						
6	月	アップルパン					<p>今日の給食の麦入りスープは、大麦がたっぷり入ったスープで、スイスの家庭でよく作られている料理です。麦には、ビタミンや食物せんいが多く、健康にもよい食品です。また、ラタトゥイユは、南フランスの郷土料理で、夏野菜のトマト煮のことで、夏野菜には、疲れをとって、体を元気にしてくれるビタミンやミネラルがたっぷり含まれています。食べ慣れないかもしれませんが、残さず食べてください。</p>	
		牛乳						
		チーズオムレツ	1	1	1			
		ラタトゥイユ						
		むぎいりやさいスープ						
7	火	ごはん					<p>今日は七夕です。七夕は、中国から伝わった行事です。七夕は、1年に1度だけ、離ればなれになっている「織り姫」と「彦星」が会える日です。七夕では「短冊」に願い事を書いて笹に飾ったり、夜には空を見上げたりします。また、昔から七夕にそうめんを食べると、病気に罹らないとされているので、今日は七夕のすまし汁にそうめんを使っています。また、今日は星の形をした食材がたくさん入っているので、どこに入っているのか探しながら食べてください。</p>	
		牛乳						
		ほしがたコロケ	1	1	1			
		キラキラサラダ						
		たなばたすましじる						
8	水	ごはん					<p>今日の給食は、「切り干し大根入りビビンバ」です。ご飯の上にお皿のおかずをのせて食べましょう。ちなみに、ビビンバはどこの国の料理か分かりますか？答えは「韓国」の料理です。ところで、みなさんは「ビビンバ」の言葉の意味を知っていますか？韓国の言葉で、ビビンは「混ぜる」、バは「ご飯」という意味があります。つまり「韓国の混ぜご飯」のことで、国によって、同じ混ぜご飯という料理でも味付けや具材などが違うんですね。今日は、韓国の料理を味わいましょう。</p>	
		牛乳						
		きりぼしだいこんいりビビンバ						
		ナムル						
		わかめスープ						
9	木	たこめし					<p>みなさんは、ひたちなか市が「たこの加工日本一」ということを知っていますか？</p> <p>那珂湊地区には、たこを加工する工場がたくさんあります。冷凍のたこを、蒸したこ、酢だこ、味付けたこなどに加工し、日本全国に出荷しています。今日のたこめしには、那珂湊漁港で水揚げされたサクラダコを使用しました。ひたちなか市でとれたの食材を味わいましょう。</p>	
		牛乳						
		とうふハンバーグ	1	1	1			
		からしあえ						
10	金	ごはん					<p>ゴーヤは「ツルレイシ」や「にがうり」ともよばれます。成長が早く、1日で5センチものびることがあります。夏が旬の野菜ですが、沖縄では、一年中栽培されていて、食べることができるそうです。苦味が特徴の野菜ですが、この苦味は胃を健康に保つたらきがあるので、夏バテ予防に効果があります。今日はゴーヤチャンプルーにしました。残さず食べて、暑い夏を元気に過ごしましょう。</p>	
		牛乳						
		しろみぎかなのフリッター	1	2	2			
		ゴーヤチャンプルー						
		タンタンスープ						
13	月	ごはん					<p>茨城県は、ピーマンの生産量が日本一です。なかでも神栖市は、海や川に囲まれていてあたたかく、水はけのよい砂地のため、ピーマンを作るのに適しています。夏野菜のピーマンは、ビタミンCをたくさん含む緑黄色野菜です。ビタミンCは加熱すると壊れやすい栄養素ですが、ピーマンのビタミンCは加熱しても栄養が失われにくいのが特徴です。今日のチンジャオロースーは、しっかり加熱されているので、ピーマンのにおいや苦みもやわらぎ、食べやすくなっています。茨城県の味を楽しみましょう。</p>	
		牛乳						
		あげどりのやくみソースかけ	1	1	1			
		チンジャオロースー						
		チンゲンサイのスープ						
14	火	ミルクパン					<p>みなさんは、どんな豆を知っていますか？大豆、枝豆、いんげん豆、そら豆、小豆、コーヒ豆などいろいろな豆があります。豆は植物の種で、炭水化物、たんぱく質、ビタミンやミネラルなどの栄養素をたっぷり含んでいます。その他、食物せんいやポリフェノールも含まれており、健康づくりに大切な食べ物です。今日は、チリビーンズに白いんげん豆を使っています。豆の栄養を残さずしっかりいただきます。</p>	
		牛乳						
		チリビーンズ						
		もやしサラダ						
		れいとうパイン	1	1	1			
15	水	ごはん					<p>今日はとうがんで作ったのみそ汁です。とうがんで漢字で書くと、「冬」の「瓜」と書きますが、夏が旬の野菜です。厚い皮を持っているため、冬の時期まで日持ちがすることから、「冬」という字が使われています。大きな実も特徴で、大きいものは10kgにもなります。あっさりとした上品な味わいのため、様々な料理に使うことができます。今日のみそ汁のお味はいかがですか。</p>	
		牛乳						
		いわしのかばやき	1	1	1			
		いそかあえ						
		とうがんでのみそ汁						

日	曜日	こ ん だ て	個数			ひとくちメモ
			幼	小	中	
16	木	ごはん				夏野菜といわれて、みなさんはどんな野菜を思い浮かべますか？代表的な夏野菜には、きゅうりやトマト、ピーマン、ゴーヤ、なす、とうもろこし、かぼちゃなどがあります。夏の暑い日差しをたっぷりとあびて育つ夏野菜は、栄養もたっぷり含まれています。食欲が落ちてしまいがちな夏ですが、カラフルな夏野菜の色は食欲を刺激してくれます。今日のカレーには、なす、トマト、枝豆、かぼちゃが入っています。夏野菜を食べて、暑い夏を元気に過ごしましょう。
		牛乳				
		なつやさいカレー				
		かんでんいりヘルシーサラダ				
17	金	こがたはちみつパン				今日は那珂湊塩焼きそばです。那珂湊焼きそばは、那珂湊地区にある、わたなべ製めんて製造している「手延べせいろ蒸しめん」を使った焼きそばです。もちもちとした食感のめんが特徴で、めんを蒸し器で蒸して作るという、昔ながらの製法で作っているため、この食感が生まれるそうです。那珂湊で昔から愛されてきた味を今日は、塩味にしてみました。楽しんで食べてください。
		牛乳				
		なかみなとしおやしそば				
		だいこんサラダ				
		れいとうみかん	1	1	1	
20	月	ごはん				私たちが普段使っている「いただきます」というあいさつは、自然の恵みや生き物の命をいただいて生きていることからきています。また、「ご馳走様でした」のご馳走とは、食事の材料を集めるために走り回ってくれてありがとうという意味があります。食事のあいさつは、感謝の食べられることへの気持ちを持って丁寧にするようにしましょう。
		牛乳				
		おやこに				
		ツナとわかめのでづくりふりかけ				
21	火	きなこあげパン				みなさんはおやつと聞くと、どのようなものを思い浮かべますか？甘いお菓子やスナック菓子、ジュースを思い浮かべる人もいるかもしれませんが。おやつとは、3回の食事では不足するエネルギーや栄養素を補うために、食事と食事の間に食べる「間食」のことをいいます。しかし、おやつでお腹を満たしてしまうと夕食を食べられなくなってしまうます。お菓子やジュースをとりすぎないように、時間を決めて食べたり、小皿に取り分けて食べたりして、菓物や乳製品なども上手にとるようにしましょう。
		牛乳				
		ワンタンスープ				
		フローズンヨーグルト	1	1		
22	水	ごはん				みなさんは、好ききらいをしないで食事をしていますか？「野菜がきらい」、「食べたことがないから食べたくない」などと言って、自分の好きなものを好きなだけ食べていると、栄養のバランスが悪くなってしまいます。健康な体をつくるためには、いろいろな食べ物を組み合わせて、給食のような主食・主菜・副菜がそろった食事をとることが大切です。さらにいろいろなものを食べることで、味覚も発達します。バランスのよい食事を心がけて、苦手なものも、少しずつ食べてみましょう。
		牛乳				
		ブルコギ				
		ちゅうかスープ				
27	月	ごはん				正しくおはしが持てると、食べやすいだけでなく、周りの人にもよい印象を与えます。みなさんの持ち方はどうですか？正しく持っていますか？おはしを上手に使うと、食べ物を切ったり、包んだり、たくさんのことができます。今のうちから正しく持てるように、練習しましょう。おはしの持ち方はすぐに出来るようになるものではありません。給食だけでなく、おうちでもコツコツ練習してみましょう。
		牛乳				
		とうふのちゅうかに				
		はるまき	1	1		
28	火	なつやさいのスパゲッティ				みなさんは食事の時、食べものをよくかんで食べていますか。軟らかい食べものだからといって、1～2回だけかんで飲み込んでしまう人はいませんか。しっかりかむことで、あごが丈夫になり、歯並びがよくなります。そして、口中の食べものを細かくし、唾液と混ぜあわせて飲み込みやすくしたり、虫歯を予防したりします。その他にも、脳が刺激され、食べ過ぎを防いだり、記憶力を高めたりします。今日の給食もよくかんで食べるようにしましょう。
		牛乳				
		こくとうチーズむしパン	1	1		
		あじつけこざかな				
29	水	ごはん				ひたちなか市には、那珂湊漁港と磯崎漁港の2つの漁港があり、季節ごとにさまざまな魚介類が水揚げされています。毎月配られている献立表には、お魚のマークがついているメニューがあることを知っていますか？それは、魚料理を示していて、みなさんに魚料理を好きになってもらうため、給食でもいろいろな魚料理を出しています。今日のさんまは、骨まで食べられるように調理してありますが、よくかんで食べましょう。
		牛乳				
		さんまのおかかに	1	1		
		とんじる				
30	木	コッペパン				みなさんはどのような姿勢で食べていますか？食事中は、姿勢よく食べるのがマナーです。机にひじをついたり、背中を丸めて食べると、見た目が悪くだけでなく、胃が押されて食べ物の消化が悪くなります。箸を持たない方の手は、食器に添えたり、食器を持っていたりして、よい姿勢で食べましょう。姿勢をよくして食べると、自分の体のためにもよく、周りの人たちも気持ちよく食事ができます。
		牛乳				
		タラのレモンフライ	1	1		
		にくだんごのスープ				
31	金	ごはん				人間の体は、暑さを感じるとたくさん汗をかきます。それは、汗をかいて体温を下げるためです。人間の体の60～70パーセントは水分なので、体から水分が不足してしまうと、熱中症になりやすくなります。運動をしたときだけでなく、朝起きたときや、お風呂に入る前と後など、こまめに水分をとることが大切です。ジュースや炭酸飲料には砂糖がたくさん入っているので、麦茶や水がおすすです。また、飲み物だけでなく、食事からも水分をとることが出来るので、1日3回の食事を大切にしましょう。
		牛乳				
		チキンカレー				
		フルーツあんじん				