

日曜日	こ ん だ て	個数			ひとくちメモ
		幼	小	中	
1 木	ごはん 牛乳				<p>今日の給食は、十五夜のお月見にちなんで、白玉もちが入った月見だんご汁にしました。十五夜は「中秋の名月」と呼ばれています。この時期の月は空気が澄んでいて、とても鮮やかに見えることが多いです。稲にみだててススキを飾って豊作を喜び、無事に収穫を終えたことに感謝して、米の粉で作った「月見だんご」や芋芋、柿など秋に収穫したものをお供えします。芋芋をお供えすることから、「芋名月」ともいいます。秋の恵に感謝し、きれいな月をながめられるといいですね。</p>
	おつきみうさぎのハンバーグ	1	1	1	
	もやしサラダ				
	つきみだんごじる				
	おつきみゼリー	1	1	1	
2 金	ココアあげパン				<p>揚げパンは給食の中でも人気の高いメニューの一つです。初めて給食に揚げパンが登場したのは戦後の頃であったとされ、栄養状態が悪い子どもたちのために考えられたといわれています。懐かしい給食のメニューを聞くと、幅広い年代の人が「揚げパン」と答えます。何十年も変わらず、子どもたちから愛される揚げパン。今日はココア味にしました。お味はいかがですか。</p>
	牛乳				
	やさいのスープに				
	シーザーサラダ				
5 月	ごはん				<p>麻婆豆腐は、私たちになじみのある中国料理の一つで、中国四川地方の料理です。意外にも歴史は浅く、四川省で約100年前に誕生しました。豆腐を使った料理として人気です。豚ひき肉と豆腐を豆板醤や甜麺醤・山椒などで炒め煮にしたピリ辛料理です。本格的に作るととても辛くて食べられないので、給食では辛さを抑えるため山椒を抜いて作っています。味わっていただきましょう。</p>
	牛乳				
	マーボ豆腐				
	ちゅうかくらげあえ				
6 火	セサミパン				<p>今日の給食に使っているさつまいもは、ひたちなか市で収穫されたものです。さつまいもは5月の中旬に苗を植えて、9月から10月に収穫します。茨城県のさつまいもの生産量は、全国第一位です。紅あずま、紅はるか、紅まさり、シルクスweetなど、いろいろな種類のさつまいもが作られています。さつまいもは、腸の働きを整える食物せんいや、肌をきれいにしたり、風邪を予防したりするビタミンCがたくさん含まれています。地元産の旬の味を味わいましょう。</p>
	牛乳				
	とりにくとさつまいものシチュー				
	きりぼしだいこんのサラダ				
7 水	ごはん				<p>今日の牛丼に使っている牛肉は、茨城県のブランド牛肉「常陸牛」です。茨城県から無償で提供していただきました。「常陸牛」は昭和51年に誕生しました。茨城県の自然豊かな土地で、こだわりのエサで手間暇かけて育てられ、選ばれたものだけが「常陸牛」と呼ばれます。柔らかくて、とてもおいしい牛肉です。農家の方が心をこめて作った食材ひとつひとつに感謝しながら、味わって、残さず食べましょう。</p>
	牛乳				
	ひたちぎゅうのぎゅうどん				
	しおこんぶあえ				
8 木	パエリア				<p>今日は、ひたちなかの沖でとれた新鮮なエイを、那珂湊漁業協同組合の女性部の方々が、おいしいフライにしてくれた、「にこちゃんフライ」です。エイのおなか、にこにこ笑っているように見えるので、にこちゃんフライといえます。海の恵みに感謝して、おいしくいただきましょう。</p>
	牛乳				
	なかもみなどエイのにこちゃんフライ	1	1	1	
	スイートポテトサラダ				
9 金	ごはん				<p>ひたちなか市では、魚をもっと食べてもらおうと、平成28年4月1日に「魚食の普及推進に関する条例」を定めました。10月10日は「魚（とと）の日」、8月8日は「タコの日」、そして毎月10日は「お魚を食べようの日」になりました。ひたちなか市は、那珂湊漁港、磯崎漁港などの漁港があり、季節ごとにさまざまな魚介類が水揚げされているお魚のまちです。給食でも、魚料理には献立表に魚のマークをつけてお知らせしています。今日は茨城県でとれた鯖を使って作った鯖のねぎソースかけです。積極的に魚料理を食べましょう。</p>
	牛乳				
	いばらきけんさばのねぎソースかけ	1	1	1	
	おひたし				
	もやしたっぷりごまみそじる				
12 月	ごはん				<p>秋になると野山ではたくさんの「きのこ」が収穫できます。みなさんは、いくつ思い浮かべることができそうですか。しいたけ、しめじ、まいたけ、えのきたけなど、たくさんありますね。きのこには、食物繊維が多く含まれていて、おなかの調子をよくしてくれます。また、ビタミンDが豊富で、骨を丈夫にする働きがあります。今日のカレーにはエリンギとしめじが入っています。きのこのうま味でカレーがよりおいしくなっていますよ。</p>
	牛乳				
	きのこカレー				
	かいそうサラダ				
13 火	アップルパン				<p>卵には、たんぱく質をはじめ、みなさんの活動に必要なほぼすべての栄養素がバランスよく含まれています。そのため、「完全栄養食品」と呼ばれています。卵の栄養には、筋肉を強くしたり、体力を高めたり、病気に負けない体をつくらしたりするなど、さまざまな効果があります。卵に唯一足りない栄養素がビタミンCです。そのため、ビタミンCをふくむ野菜やくだものと一緒に食べると栄養のバランスがさらによくなります。</p>
	牛乳				
	オムレツ	1	1	1	
	じゃがいものミルクに				
	ジュリエンスープ				
14 水	あきのかおりごはん				<p>朝晩はすっかり涼しくなり、過ごしやすい季節になりました。食べ物もおいしく感じますね。秋は多くの食べ物が旬を迎えます。秋の味覚には、きのこ類をはじめ、栗やさつまいも、新米などがあります。今日の給食の秋の香りごはんには、今が旬のしめじやごぼう、そして茨城県産の栗を取り入れました。旬の食材は、他の季節に採れたものより、栄養価も高く、味も一番おいしくなります。味わって食べてくださいね。</p>
	牛乳				
	いわしのなんばんづけ	1	1	1	
	いそかあえ				

日曜日	こ ん だ て	個数			ひとくちメモ
		幼	小	中	
15 木	こがたかくチーズパン				みなさんは食事の前に、よく手を洗っていますか？手には目に見える汚れだけではなく、目には見えない菌やウイルスがついていることがあります。もし、よく手を洗わずに食事をすると、手についていた菌やウイルスが口から体の中に入ってしまいかもしれません。手を使って食べる時には、特によく手を洗うようにしましょう。そして、手を洗った後はきれいなハンカチで手をふきましょう。
	牛乳				
	なかみなどやきそば				
	こんにやくサラダ				
	ヨーグルト	1	1	1	
20 火	コッペパン チョコクリーム	1	1	1	塩は、体の調子をととのえる大切な働きがあります。しかし、とりすぎると心臓や脳の病気、高血圧などのいろいろな病気にかかりやすくなってしまいます。茨城県は全国の中でも、塩をとりすぎているので、塩を減らす取り組みを呼びかけています。しょうゆやソース、ドレッシングをかける時も少しにしたり、酢やレモンなどの酸味があるもの、生姜やごまなどの香りのよいものを味付けに使用したりすると、うす味でもおいしく食べることができます。うす味であっても、食べ物の本当のおいしさが伝わるよう、工夫して給食を作っています。
	牛乳				
	あじフリッター	1	2	2	
	ポパイサラダ				
	まめとポテトのスープ				
21 水	ごはん わかめふりかけ	1	1	1	今日は平磯小学校のリクエスト献立です。「みんなが大好きで、残さず食べられる献立」を考えてくれました。わかめごはんのリクエストが多かったのですが、今年度はご飯屋さんの都合で、わかめごはんの提供ができません。わかめふりかけをごはんにかけて食べて下さいね。鶏肉の唐揚げは大人も子供も大好きなおかずですね。給食センターで鶏肉に味をつけて、フライヤーという大きな機械で、たくさんの油を使って揚げているので、カラッと仕上がります。お味はいかがですか？
	牛乳				
	とりにくのからあげ	1	1	1	
	だいこんサラダ				
	ワンタンスープ				
22 木	くろパン				みなさんは「うま味」という言葉を聞いたことがありますか？うま味とは、人が感じる5つの基本の味、甘味、酸味、塩味、苦味、うま味の1つです。代表的なうま味の物質としては、昆布や野菜などに含まれるグルタミン酸、肉や魚に含まれるイノシン酸、干したきのこに含まれるグアニル酸などがあります。うま味は、組み合わせることで増すことが知られていて、それをうま味の相乗効果と呼びます。今日の給食もうま味がたっぷり入っています。おいしくいただきます。
	牛乳				
	いかとまめのトマトに				
	オニオンドレッシングサラダ				
23 金	ごはん				茨城県の特産物のひとつである納豆は、蒸した大豆に納豆菌を加えて発酵させた食品です。カルシウム・たんぱく質・ビタミンなどがバランスよく含まれています。その他にも、ナットウキナーゼという血液をサラサラにする成分や、レシチンという脳で記憶や判断などの情報を伝える物質に変化する成分などが含まれています。においやネバネバが苦手な人もいるかもしれませんが、一口はチャレンジしてみましよう。
	牛乳				
	こうやどうふのたまごとじに				
	なっとう	1	1	1	
	いとまぼこのとさあえ				
26 月	ごはん				かつおの美味しい季節は春と秋の年2回あります。春にとれたものを「初がつお」、秋にとれたものを「もどりがつお」と呼びます。今が「もどりがつお」の季節です。「もどりがつお」は、エサをたっぷり食べているので、大きく、しっかりと脂がのってとてもおいしく、「とろがつお」などとも呼ばれています。かつおには、成長期に必要なたんぱく質や鉄が多く含まれています。今日の給食では、食べやすい大きさに角切りにして油で揚げ、ごまみそがらめにしました。よく噛んで食べましょう。
	牛乳				
	かつおとじゃがいものごまみそがらめ				
	からしあえ				
	すましじる				
27 火	はちみつパン				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。また、いろいろなものを食べることで、味覚が発達します。バランスのよい食事を心がけて、苦手なものも好ききらいせずに、少しずつ食べてみましょう。
	牛乳				
	タンドリーチキン	1	1	1	
	コールスローサラダ				
	イタリアンスープ				
28 水	ごはん				秋は、春に芽を出した作物が実り、大地の恵みを感じる季節です。野菜や果物、そして、日本人の主食である米も収穫の時期をむかえます。米という漢字を分解すると、漢字の八と十と八の3文字になり、昔から米を育てるのには88の手間がかかるといわれてきました。農家の方が心をこめて育ててくださっています。自然の恵みと育ててくださった農家の方に感謝していただきます。
	牛乳				
	さけのしおこうじやき	1	1	1	
	きんぴらごぼう				
	とんじる				
29 木	ごはん				キムチは韓国を代表する食べ物で、野菜の生産が難しかった冬にも食べられるように、野菜を塩漬にしたことから始まりました。韓国では秋に入ると大量にキムチを作る「キムジャン」が行われ、そのキムチの種類は100以上もあるそうです。キムチは栄養豊富で、とくに乳酸菌が多く、腸をきれいにしてくれるほか、唐辛子が体の抵抗力を高め、血液の流れをよくします。ピリッと辛い豆乳キムチ煮を食べて、体を温めましょう。
	牛乳				
	とうにゅうキムチに				
	えびしゅうまい	1	2	3	
	ナムル				
30 金	こがたキャロットパン 牛乳				10月31日は西洋のお祭り、ハロウィンです。もともとは秋の収穫を祝い、悪霊を追い出す行事でしたが、ヨーロッパから、アメリカに伝わったことで、現在のような仮装をしたり、かぼちゃでジャック・オー・ランタンを作って飾るハロウィンになったといわれています。給食では「ハロウィン」にちなみ、かぼちゃプリンにしました。お味はいかがですか。
	コロケ	1	1	1	
	こまつなサラダ				
	ABCスープ				
	かぼちゃプリン	1	1	1	