

日	曜日	こ ん だ て	個数			ひとくちメモ
			幼	小	中	
2	月	ごはん	1	1	1	<p>納豆には大きく分けて「糸引き納豆」「五斗納豆」「寺納豆」の3種類があります。私たちが良く食べている「糸引き納豆」は、大豆を柔らかく蒸してから、納豆菌を加えて発酵させたもので、大豆の栄養が、消化・吸収されやすくなります。納豆には、大豆の時には含まれなかったビタミンB2が多く含まれています。ビタミンB2は、肌荒れや口内炎、疲労回復にも効果があり、脂肪の代謝に欠かせないビタミンです。茨城県は、納豆の生産量が日本一で、納豆工場もたくさんあります。今日は、茨城県の名産品、納豆を味わいましょう。</p>
		牛乳				
		なっとう				
		かんこくふうにくじゃが				
		いそかあえ				
4	水	ごはん	1	1	1	<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（こま）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硬い物がかめず、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。今日の給食も、よくかんで食べましょう。</p>
		牛乳				
		いかのこうみソースがけ				
		こんぶあえ				
		こんさいのみそしる				
5	木	ごはん	1	1	1	<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、眠っていた脳が目覚め、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ったり、体がだるくなっ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				
		ハンバーグデミグラスソース				
		あおのりチーズポテト				
		むぎいりミネストローネ				
6	金	ごはん	1	1	1	<p>台湾は日本と比べると約10分の1ほどの面積ですが、日本同様島国でまわりが海に囲まれており、また5つの山脈が通っているなど、自然に大変恵まれています。そのため、台湾料理では旬の海鮮、山菜が欠かせません。また、デザートには新鮮なフルーツが多く使われています。台湾料理は中国の八大料理の一つである福建料理が元になっていますが、中国の料理と比べると油が少なく、さっぱりとした味付けです。また、日本料理の影響も受けているので、台湾料理は日本人にもなじみやすい料理が多いです。</p>
		牛乳				
		ルーローハン				
		ツツァイタンファータン				
		たいわんバナナ（中のみ）				
9	月	てつじんごもくごはん	1	1	1	<p>皆さん、茨城の魚の旨さを知っていますか？答えは「ひらめ」です。ひらめはうま味が豊富なため、あっさりしながらも、味わい深く、非常に美味しい魚です。平成30年の茨城県のひらめの漁獲水揚げ量は年間344トン、全国では第6位となっています。福島から茨城の海でとれるひらめは「常磐もの」と呼ばれ、ブランド魚として広く知られています。それは、ひらめが茨城沿岸の黒潮と親潮がぶつかり合う潮の流れと、広々とした砂浜、沖合にたくさんある岩に囲まれた、栄養が豊かな漁場で獲れる魚だからです。今回は茨城県から、おいしいひらめを使ったフライを提供していただくことができました。茨城のおいしいグルメを味わってください。</p>
		牛乳				
		ひらめフライ				
		からしあえ				
10	火	こがたミルクパン	1	1	1	<p>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、楽しみにしててくださいね。</p>
		牛乳				
		わふうスパゲッティ				
		ツナとだいのサラダ				
11	水	ごはん	1	1	1	<p>今日は年に3回行っているハッピーにんじんの日です。今日の肉団子と春雨のスープの中に、星型やハート型に型ぬきしたにんじんが入っています。みなさんのスープに入っていましたか？探してみてくださいね。型ぬきしたにんじんが入っていたあなたは、ハッピーな日になることでしょう。おいしい給食を食べて11月も元気に過ごしたいですね。</p>
		牛乳				
		しろみさかなのやさしいあなかけ				
		にくだんごとはるさめのスープ				
12	木	かきチーズパン	1	1	1	<p>今日は、フランスの料理です。フランス料理は中国、トルコ料理と並び世界三大料理の一つです。ムニエルとは、魚に小麦粉をまぶしてバターで焼いた料理で、レモン汁と焦がしたバターをかけて食べます。ひらめやカレイなどの白身魚や、鮭やにじますなどがよく使われています。今日は、鮭のムニエルにしました。また、ポトフはフランス語で「火にかけた鍋」という意味をもち、ソーセージなどの肉類や大きくカットした野菜をコトコト煮込み、食塩や調味料で味付けするフランスの代表的な家庭料理の一つです。フランスの味を味わってください。</p>
		牛乳				
		さけのムニエル				
		ブロッコリーのマリネ				
16	月	ごはん	1	1	1	<p>なぜ給食には牛乳が出るのでしょうか？牛乳は、日本人に不足しがちなカルシウムがたくさん含まれており、骨や歯などをつくるもとになります。体がどんどん成長していく成長期のみなさんにとっては、大切な栄養素のひとつです。牛乳に含まれるカルシウムは、野菜や魚などの他の食品に比べて、骨や歯になる割合がとても高いのも特徴です。しょうぶな体をつくるためにも、牛乳を飲むようにしましょう。</p>
		牛乳				
		エッグカレー				
		かいそうサラダ				

日	曜日	こ ん だ て	個数			ひとくちメモ
			幼	小	中	
17	火	ごもくうどん				<p>きょう きんようび 今日から金曜日までが茨城を食べようウィークです。毎日、茨城県産の食材が登場します。大学芋のさつま芋はひたちなか市産です。またソフトめんは、笠間市にある笠間ソフトめん橋本屋さんのソフトめんです。ソフトめんの正式名称は「ソフトスパゲッティ式めん」といい、戦後の学校給食のパンに使われていた小麦粉を利用して、うどんとしてもスパゲッティとしても美味しく食べられる麺として誕生したそうです。5年ぶりのソフトめんです。五目汁に入れて、五目うどんにして食べましょう。</p>
		(ソフトめん)				
		牛乳				
		だいがくいも				
18	水	ごはん				<p>きょう 今日のさんまのつみれ汁は、那珂湊漁港でとれた地元のさんまを使っています。今日のつみれ汁のために、漁業協同組合の女性部のみなさんが1万尾以上のさんまをさばき、細かく刻んで、味噌と生姜、小麦粉を混ぜ、一つひとつ丸めてくれました。地域の人たちの愛情がたっぷり詰まったつみれ汁を味わいましょう。</p>
		牛乳				
		ぶたにくのピリからいため				
		しょうがあえ				
		さんまのつみれじる				
19	木	くろパン				<p>こめ 米は、日本人の食生活に欠かせない食べものです。米はごはんだけでなく、色々なものに加工されます。米粉は、その米をすりつぶして粉にしたものです。栄養は米と同じように、炭水化物、たんぱく質、脂肪、無機質、ビタミンの五大栄養素が含まれています。米粉は、サラサラとして細かいので、溶けやすく、とろみを付ける色々な料理に使えます。今日は米粉を使って、クリーミーなさつま芋の米粉シチューにしました。おいしくいただきます。</p>
		牛乳				
		さつま芋のこめシチュー				
		こまつなサラダ				
20	金	ごはん				<p>いばらきけん 茨城県は、ごぼうの生産量が全国第2位です。小美玉市、銚田市、行方市で多く栽培されています。ごぼうは、根の部分を食べています。土の中に深く伸びるため、水はけのよい畑を、よく耕して作ります。長いものは、長さが1メートル位にもなるそうです。ごぼうは、食物せんいがたくさん含まれているので、おなかのそうじをしてくれます。今日は、ごぼうサラダにたっぷりのごぼうが使われています。茨城の香りを味わってください。</p>
		牛乳				
		おおくじしゃものすきやき				
		ごぼうサラダ				
24	火	ごはん				<p>11月24日は和食の日です。日本人の伝統的な食文化である和食の大切さについて考える日として定められました。和食は、ごはんを中心に、芋や豆類、海藻、季節の野菜や魚などを組み合わせた栄養のバランスのとれた食事です。ハンバーグなどの洋食と比べて脂肪分が少なく、食物せんいが多く含まれているので、生活習慣病を予防することができます。私たち日本人の体を健康に保つための知恵がたくさんつまっています。和食の良さを見直してみましよう。</p>
		牛乳				
		さばのみりんぼし	1	1	1	
		はくさいのとさあえ				
		みだくさんじる				
25	水	はちみつパン				<p>きょう 今日の給食は「チリビーンズ」です。豆は英語で「ビーンズ」といいます。では、今日の給食に入っている豆は何という豆でしょうか？ちなみに英語では「レッドキドニービーンズ」といいます。答えは「赤いんげん豆」です。人間が食べられる豆は世界に約70種類あるとされています。また、豆には、お腹の調子をよくする「食物繊維」や、骨や歯をつくる「カルシウム」などの栄養素がたくさん含まれています。豆が苦手な人も、ぜひ一口は食べて豆のパワーを手に入れましょう。</p>
		牛乳				
		チリビーンズ				
		かてんいりヘルシーサラダ				
		みかん(手袋1)	1	1	1	
26	木	ごはん				<p>わたし 私たちは、動物や植物の命を食事としていただいています。食事の前の「いただきます」というあいさつには、生き物の命や自然の恵み、作ってくれた人への感謝の気持ちがかめられています。また、食事の後の「ごちそうさま」のあいさつには、食材を育てたり、調理したりするのに、かけまわっていただきまして、ありがとうございますという意味がかめられています。食事のあいさつの意味を考えて、心をこめたあいさつをしましょう。</p>
		牛乳				
		とうふのちゅうかに				
		パンバンジー				
27	金	レーズンパン				<p>ひたちなか市の給食は、手作りを心がけています。手作りを心がけることで、薄味にすることができ、健康面に配慮できるだけでなく、味覚の発達にも効果があります。例えば、給食のサラダのドレッシングは給食室で毎日手作りしています。今日の給食の鶏肉の塩唐揚げも、調味料を鶏肉に漬込んでから、1つずつ片栗粉をつけて揚げていきました。調理員さんの愛情がこもった給食を味わって食べましょう。</p>
		牛乳				
		とりにくのおからあげ	1	1	1	
		ガーリックドレッシングサラダ				
		ひじきとたまごのスープ				
30	月	ごはん				<p>れんこんは、どの部分を食べていると思いますか？根の部分だと思われがちですが、実はくきの部分を食べています。日本では、おせち料理にかかせない食べ物ですね。それは、れんこんの形に理由があります。輪切りにしたときに穴がたくさんあいていて、向こう側がよく見えることから「先の見通しがよい」という縁起をかついています。風邪を防いでくれたり、胃や腸の調子を助けてくれたりと栄養も満点です。れんこんは、茨城県では生産量が全国1位です。シャキシャキとした食感を味わってください。</p>
		牛乳				
		ほっけのかおりやき	1	1	1	
		れんこんきんぴら				
		はくさいとたまあげのみそじる				