

| 日曜日  | こんだて           | 個数 |   |   | ひとくちメモ   |
|------|----------------|----|---|---|--|
|      |                | 幼  | 小 | 中 |  |
| 1 火  | アップルパン         |    |   |   | <p>卵には質の良いたんぱく質を始めとする、人間の活動に必要な、ほぼすべての栄養素がバランスよく含まれています。これらにより、成長を促したり、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ったりするなど、さまざまな効果があります。このようにたくさんのはたらきがある卵は「完全栄養食品」と呼ばれていますが、卵には足りない栄養素があります。それは、ビタミンCです。ビタミンCをふくむ野菜やくだものと一緒に食べるとバランスがさらによくなります。</p>   |
|      | 牛乳             |    |   |   |  |
|      | オムレツ           | 1  | 1 | 1 |  |
|      | ペネポロネーゼ        |    |   |   |  |
|      | マセドアンスープ       |    |   |   |  |
| 2 水  | ごはん            |    |   |   | <p>「しらす」は魚の名前ではなく、おもに「カタクチイワシ」や「マイワシ」などのイワシの子供のことをいいます。育つにしたがって、うろこができて、イワシの形に変わっていきます。その日に獲ったしらすは、生でも食べることが出来ますが、ほとんどがしらす干しなどに加工されます。しらす干しには、ゆで上げた後、あまり乾燥させずに仕上げた「釜揚げ」と、かたくなるまで干し上げた「かちり」があります。また、生のままうすい板状にして干すと「たたみいわし」になります。今日は茨城県産のしらすをあえものに使いました。茨城のおいしい「しらす」を味わいましょう。</p> |
|      | 牛乳             |    |   |   |  |
|      | なっとう           | 1  | 1 | 1 |  |
|      | とりにくとさといものごまに  |    |   |   |  |
|      | しらすあえ          |    |   |   |  |
| 3 木  | コッペパン・チョコクリーム  | 1  | 1 | 1 | <p>ごはんやパン、麺類など食事の中心になるものを主食といい、炭水化物が多く含まれています。炭水化物は大きく分けると、糖質と食物せんいに分かれます。糖質は体を動かすエネルギーとしても使われていますが、脳の栄養としても使われます。糖質が不足すると、疲れやすくなったり、考えにくくなったり、ボーッとしたりします。給食の様子を見ていると、おかずばかり食べて、ごはんやパンを食べない人がいます。成長期の皆さんにはとても必要な栄養素なので、ごはんやパンもしっかり食べて元気にすごしましょう。</p>                             |
|      | 牛乳             |    |   |   |  |
|      | さけのマヨネーズやき     | 1  | 1 | 1 |  |
|      | こまつなサラダ        |    |   |   |  |
|      | はくさいとベーコンのスープ  |    |   |   |  |
| 4 金  | ごはん            |    |   |   | <p>はんぺんは、スケソウダラなどの魚肉のすり身に大和芋、でん粉を加え、蒸し固めた練り製品です。全国的には、白身魚を使った白いはんぺんが一般的ですが、静岡県では、いわしを原料にした「黒はんぺん」が一般的で、「はんぺん」といったら黒はんぺんのことを指します。今日のようにフライにしたり、焼いたり、おでんに入れたりといろいろな料理に使われます。今日ははんぺんにチーズをはさんでフライにしました。味はいかがですか。</p>   |
|      | 牛乳             |    |   |   |  |
|      | はんぺんチーズフライ     | 1  | 1 | 1 |  |
|      | ツナのすじょうゆあえ     |    |   |   |  |
|      | にらたまみそしる       |    |   |   |  |
| 7 月  | ごはん            |    |   |   | <p>韓国は「大韓民国」といい、東アジアの国です。日本とも関係が深い国で、韓国料理は日本でもよく食べられています。韓国ではキムチがたくさん食べられていて、各家庭でも作っているそうです。今日はキムチ鍋を意味する「キムチチゲ」に「トック」という韓国のおもちを入れました。また、「チヂミ」は韓国風お好み焼きです。小麦粉にいろいろな野菜や魚介類、肉などを混ぜ合わせ、平たく焼いた料理です。韓国料理を味わってください。</p>   |
|      | 牛乳             |    |   |   |  |
|      | トックいりキムチチゲ     |    |   |   |  |
|      | かいせんチヂミ        | 1  | 1 | 1 |  |
|      | だいこんのチョレギサラダ   |    |   |   |  |
| 8 火  | こがたかくチーズパン     |    |   |   | <p>りんごは、秋が旬のくだものです。日本では明治時代に本格的にりんごが栽培されるようになり、ふじ、つがる、むつ、紅玉など約2000種類あります。青森県、長野県が主な産地ですが、茨城県でも、大子町や水戸市などで作られています。りんごは食物せんいが多く含まれているので、腸をきれいにしてくれます。季節の味をいただきます。</p>  |
|      | 牛乳             |    |   |   |  |
|      | なかみなとしおやきそば    |    |   |   |  |
|      | ガーリックドレッシングサラダ |    |   |   |  |
|      | りんご(手袋1)       | 1  | 1 | 1 |  |
| 9 水  | ごはん            |    |   |   | <p>切り干し大根は日本の伝統的な保存食で宮城県で多く作られています。秋の終わりから冬にかけて収穫した大根を細く切ってから、外で干して乾燥させて作ります。太陽の光をあびることで甘みが増し、栄養価も高くなります。特に食物せんい、カルシウム、鉄、マグネシウムが多く含まれています。食べ方は水に戻してから、煮物のほか、炒め物、酢の物、サラダ、漬け物などで食べることができます。今日はみそしるに切り干し大根をいれました。生の大根とは違う食感を楽しんでください。</p>   |
|      | 牛乳             |    |   |   |  |
|      | ハムカツ           | 1  | 1 | 1 |  |
|      | ごまあえ           |    |   |   |  |
|      | きりぼしだいこんのみそしる  |    |   |   |  |
| 10 木 | ミルクパン・牛乳       |    |   |   | <p>茨城県は、れんこんの生産量が全国第1位で、全体の半分近くを生産しています。県内ではおもに、土浦市、かすみがうら市、小美玉市、行方市など、霞ヶ浦の水源を利用して、その周辺で作られています。年間をとおして出荷していますが、お正月の前は一番出荷量が多くなるそうです。れんこんには、かぜを予防するビタミンCや、おなかの調子を整える食物せんいが多く含まれています。今日はれんこんサラダです。シャキシャキしたれんこんの食感を味わってください。</p>   |
|      | ししゃもフリッター      | 1  | 2 | 2 |  |
|      | れんこんサラダ        |    |   |   |  |
|      | げんまいいりやさいスープ   |    |   |   |  |
|      | みかんゼリー         | 1  | 1 | 1 |  |
| 11 金 | ごはん            |    |   |   | <p>給食では、大豆、いんげん豆、えんどう豆、ひよこ豆など、いろいろな豆が使われています。豆類には、日本人に不足しがちなカルシウムや鉄が豊富です。また、血液や腸の中をきれいにしてくれる食物せんいもたくさん含まれています。今日のカレーには、大豆、ひよこ豆が使われています。いろいろな栄養素をバランスよく含んでいる豆類を毎日の食事に取り入れてみましょう。</p>  |
|      | 牛乳             |    |   |   |  |
|      | ビーンズカレー        |    |   |   |  |
|      | 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 |   |
| 14 月 | ごはん           |    |   |   | <p>みなさんは朝・昼・夕と一日3回食事をする人がほとんどだと思います。しかし最近、夕食が遅い・朝ごはんを食べないという子どもが増えていきます。こうした生活をしていると、大きく成長する大切な時期に、十分に栄養がとれなかったり、寝るのが遅いことで成長ホルモンが減って、成長に影響が出てしまったり、生活習慣の乱れから肥満や痩せになってしまったり、勉強や運動に集中する力や考える力が弱くなってしまったりと、よくないことばかりです。みなさんも自分の食生活を見直してみて、規則正しい食事について、考えてみましょう。</p>                    |
|      | 牛乳            |    |   |   |   |
|      | とりにくのからあげ     | 1  | 1 | 1 |   |
|      | はるさめサラダ       |    |   |   |   |
|      | とんじる          |    |   |   |   |
| 15 火 | くろパン          |    |   |   | <p>茨城県は、白菜の生産量日本一です。特に八千代町、結城市、古河市、坂東市、つくば市、常総市、境町、下妻市、筑西市などの県西地区を中心に栽培されていて、主に冬から春にかけて生産されています。特に、冬場の白菜の生産量は多く、11月から1月にかけての東京都卸売市場への出荷量の9割近くにもなります。今日の給食では、クリーム煮に白菜を使いました。日本一の茨城の白菜を味わいましょう。</p>   |
|      | 牛乳            |    |   |   |   |
|      | はくさいのクリームに    |    |   |   |   |
|      | かんてんいりヘルシーサラダ |    |   |   |   |
| 16 水 | ごはん           |    |   |   | <p>いわしを「海の米」と呼ぶ地方があるそうです。なぜかという、いくら食べてもいわしほどおいしく飽きのこない魚はないという意味だからです。いわしは青魚のなかまで、頭の働きをよくするDHA（ドコサヘキサエン酸）や血液をさらさらにするEPA（エイコサペンタエン酸）がたくさんあります。今日は骨ごと食べられるようにやわらかく煮てあります。カルシウムもしっかりとれるので食べてください。</p>   |
|      | 牛乳            |    |   |   |   |
|      | いわしのしょうがに     | 1  | 1 | 1 |   |
|      | おひたし          |    |   |   |   |
|      | もやしたっぷりごまみそしる |    |   |   |   |
| 17 木 | きなこあげパン(手袋1)  |    |   |   | <p>今も昔も学校給食で変わらぬ人気メニューの揚げパンですが、給食に初めて登場したのは、昭和27年の戦後間もない頃です。東京都大田区の小学校の調理員さんが、固くなったパンをどうしたらおいしく食べられるのかを考え、油で揚げて砂糖をまぶしたものを、病気で学校を休んだ児童の家に届けさせたことがきっかけでできた料理です。おいしいものを手に入れることが難しかったこの時代に、砂糖をまぶした甘い揚げパンは、衝撃的なおいしさだったそうです。その後、全国の学校給食のメニューに「揚げパン」が加わりました。今日はきな粉の揚げパンです。味わって、食べましょう。</p> |
|      | 牛乳            |    |   |   |   |
|      | ミモザサラダ        |    |   |   |   |
|      | ワンタンスープ       |    |   |   |   |
| 18 金 | ごはん           |    |   |   | <p>今日のすき焼き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。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。牛肉にはいろいろな部位があり、今日は「肩ロース」を使用しています。この部分は、風味がよく、程よい食感と濃厚な味が特徴です。適度に脂肪があるため、すき焼きにぴったりです。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>                                 |
|      | はっこう乳         |    |   |   |   |
|      | ひたちぎゅうのすき焼き   |    |   |   |   |
|      | からしあえ         |    |   |   |   |
| 21 月 | ごはん           |    |   |   | <p>今日は冬至です。冬至とは、1年でもっとも昼が短く、夜が長くなる日のことです。冬至にはゆず湯に入り、かぼちゃを食べる習慣があります。ゆず湯に入るのは、ゆずのいい香りのおかげで、1年間かぜをひかないといわれているためです。また、「ん」のつくものを食べると「運」が呼び込めると言われているので、冬至の日には「なんきん」とも呼ばれるかぼちゃを食べます。かぼちゃには、カロテンが豊富に含まれているので、かぜの予防に効果的です。給食では、ゆずを使ったソースとかぼちゃをほうとうの中に入れました。しっかり食べて、寒い冬を乗りきりましょう。</p>       |
|      | 牛乳            |    |   |   |   |
|      | いかのゆずソースがけ    | 1  | 1 | 1 |   |
|      | おかかあえ<br>ほうとう |    |   |   |   |
| 22 火 | ごもくチャーハン      |    |   |   | <p>もうすぐ冬休みです。冬休みは食事が乱れがちになります。楽しい冬休みを過ごすために、次の5つのことを心がけましょう。①朝ごはんをしっかり食べる。②食べ過ぎに注意する。③不足しがちな野菜や海藻を積極的に食べる。④給食がないので、家でも牛乳を飲むようにする。⑤おやつのとおり方を工夫して、砂糖や塩分のとりすぎに注意する。5つのことに気をつけて、元気に冬休みを過ごしましょう。</p>   |
|      | 牛乳            |    |   |   |   |
|      | はるまき          | 1  | 1 | 1 |   |
|      | ピリからチキンサラダ    |    |   |   |   |
| 23 水 | こがたバターロール・牛乳  |    |   |   | <p>クリスマスとは、本来はキリストの誕生を祝う日です。この日に私たちがよく食べるのは、チキン料理やクリスマスケーキです。アメリカやオーストラリアではチキンの代わりにターキーと呼ばれる七面鳥の丸焼きを食べる習慣があります。イギリスではローストビーフなどがよく食べられています。ドイツではクリスマス菓子のシュトーレン、フランスではブッシュ・ド・ノエルを食べます。その他の国にも、大切に受け継がれてきた伝統や、クリスマス料理がたくさんあるようです。給食も、クリスマスメニューにしました。おいしくいただきます。</p>                    |
|      | ローストチキン       | 1  | 1 | 1 |   |
|      | クリスマスサラダ      |    |   |   |   |
|      | コーンポタージュ      |    |   |   |   |
|      | クリスマスデザート     | 1  | 1 | 1 |   |