

日	曜日	こ ん だ て	個数			ひとくちメモ
			幼	小	中	
7	木	ごはん				<p>今日は「正月料理」の給食です。冬休み中に、おうちで「おせち料理」を食べましたか？「おせち料理」は、めでたさを重ねるという意味で、縁起をかつぎ、重箱につめます。今日は、「雑煮」の他に、めでたい出世魚を使った「ぶりのみそ漬け焼き」と、水戸市の下市という地区を中心に古くから正月料理として食べられてきた「煮合い」です。「煮合い」は、すっぱいきんぴらのような料理で、正月以外にもお祝い事に食べる料理だそうです。「煮てあえる」ことから「煮合い」と呼ばれるようになったと言われています。今日は、正月料理を食べながら、新年をお祝いしましょう。</p>
		牛乳				
		ぶりのみそづけやき	1	1	1	
		にあい				
		そうに				
8	金	ミルクパン				<p>世界には、約1万8千種類の豆があり、黄色、黒、赤、緑、白と色も様々です。その国々で食べ方があり、給食で登場するボークビーンズやチリビーンズもそのひとつです。豆は古くから、日本人の食生活に欠かせないものでした。特に大豆は、しょうゆやみそ、納豆、豆腐など、日本の食文化を支えています。今日のチリビーンズは、白いんげん豆を使いました。白いんげん豆には骨をつくるカルシウム、おなかの調子を整える食物せんいが豊富です。残さずいただきます。</p>
		牛乳				
		チリビーンズ				
		だいこんサラダ				
12	火	はちみつパン				<p>給食では毎日牛乳が出ます。なぜか知っていますか？それは、牛乳にはみなさんの成長に欠かせることができないカルシウムがたくさん入っているからです。カルシウムは骨や歯をつつたり、筋肉を動かしたり、イライラを抑えてくれる大切な働きがあります。カルシウムが体にならなくなると自分の骨を溶かして不足している分を補うので、骨が弱くなってしまいます。寒くなってくると、牛乳の残しが多くなりますが、寒いときも暑いときも体に必要なカルシウムの量は変わりません。毎日飲んで、カルシウム不足にならないようにしましょう。</p>
		牛乳				
		ささみフライ	1	1	1	
		スイートポテトサラダ				
		ジュリエンスープ				
13	水	ごはん				<p>みなさんは正しくはしを持っていますか？正しい持ち方ができると、食べやすいだけでなく、周りの人にも良い印象を与えます。正しい持ち方は、はじめに一本のはしをえんぴつと同じように持ちます。これが上のはしになります。もう一本のはしを親指の付け根と、薬指の先ではさむように持ちます。動かすのは上のはしだけで、下のはしは動かさないようにします。正しい持ち方を意識して、上手にはしを使いましょう。また、今日のふりかけに使用している「じゃこ」は茨城県より無償でいただきました。よくかんで食べましょう。</p>
		牛乳				
		にくじゃが				
		からしあえ				
		てづくりじゃこふりかけ				
14	木	アップルパン				<p>今日の根菜のブラウンシチューにはれんこんが入っています。私たちが食べているれんこんは、植物の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くき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でいます。風邪を防止できたり、胃や腸の調子を助けてくれたりと栄養も満点です。</p>
		牛乳				
		こんさいのブラウンシチュー				
		ブロッコリーサラダ				
15	金	ごはん				<p>大根は日本全国で作られていて、一年中食べることができますが、12月から2月が一番おいしく、旬といわれています。日本で食べられている大根は白が中心ですが、海外には黒や赤い大根があります。大根は、消化を助け、胃腸の働きを活発にしてくれます。ウイルスに対する抵抗力もつけてくれるので、かぜ予防にもなります。今日の豚汁には大根が入っています。風邪予防のためにも、残さず食べましょう。</p>
		牛乳				
		とうふハンバーグわふうソース	1	1	1	
		おひたし				
		とんじる				
18	月	あおなチャーハン				<p>みなさんは野菜が好きですか？給食には毎日、いろいろな種類の野菜が使われていますね。それは、野菜にはおなかの中をきれいにそうじしてくれたり、風邪などの病気から体を守ってくれる大切な働きがあるからです。野菜が苦手な野菜を食べない人は、将来怖い病気にかかりやすくなります。野菜が苦手でも食べる習慣をつけておきましょう。</p>
		牛乳				
		ぎょうざ	2	2	3	
		バンバンジー				
19	火	チーズパン				<p>イタリアは、ヨーロッパにあるブーツ型の国です。イタリアの料理は、イタリアを発祥とする料理法で、世界の多くで好まれ、多くの地域で料理されています。今日は、「ミラネッサ」と「ニョッキ」を給食に取り入れました。「ミラネッサ」は日本では「ミラノ風カツレツ」と呼ばれる料理です。「ニョッキ」はパスタのひとつです。じゃがいもと小麦粉で作るので、もちっとした独特の食感が楽しめる団子ようなパスタです。イタリアでは日常的に作られる定番の家庭料理で、いろいろなソースで食べられています。今日は、スープに使用しています。イタリアの味を味わって食べてください。</p>
		牛乳				
		ミラネッサ	1	1	1	
		レモンドレッシングサラダ				
		ニョッキのスープ				

日	曜日	こ ん だ て	個 数			ひとくちメモ
			幼	小	中	
20	水	ごはん				<p>今日は、茨城県の神栖市にある波崎漁港でとれた「さば」に、みそ・砂糖・みりんなどに漬けて入れて味付けされた「さばの西京焼き」です。今回は茨城県から、みなさんにおいしく食べてもらうために特別に贈られました。ちなみに、茨城県は全国で1番たくさん「さば」がとれる県です。さばは10月から3月にかけてとれる魚です。北海道や三陸の冷たい海でエサをお腹いっぱい食べて、茨城の海に泳いできたところを水揚げします。さばは「青魚の王様」と呼ばれるほど栄養価が高く体にいい魚です。骨に気をつけて、茨城県産のさばを味わっていただきましょう。</p>
		牛乳				
		さばのさいきょう焼き	1	1	1	
		ひじきのいために				
		けんちんじる				
21	木	レーズンパン				<p>塩は、体の調子を整える大切な働きがあります。しかし、とりすぎると高血圧となり、脳や心臓などの病気にかかりやすくなります。学校給食で使う塩の量は決められています。将来病気になるないようにするためには、子どものうちから「うす味」に慣れることがとても大事です。給食センターでも、毎日塩分計で塩の量を測って、味付けが濃くなりすぎないように注意していますので、味わって食べてください。</p>
		牛乳				
		ほうれんそうオムレツ	1	1	1	
		シーザーサラダ				
		ミネストローネ				
22	金	ごはん				<p>好きなものばかり食べて、きれいなものは全く食べないという人はいませんか？ 食べものは働きによって赤・黄・緑のグループに分けることができます。この3つのグループの食べものをバランスよく食べるとしょうぶな体をつくることができます。好きなものばかり食べて苦手なものを食べないと体の調子が悪くなったり、病気になったりしてしまいます。苦手なものも食べられるように、まずは一口チャレンジしてみましょう。</p>
		牛乳				
		ヨーリンチー	1	1	1	
		ナムル				
		はるさめスープ				
25	月	ごはん				<p>1月24日から1月30日の1週間は全国学校給食週間です。今日は「学校給食のはじまり」についてお話ししたいと思います。学校給食は今から150年以上前の明治22年に、山形県の小学校でお弁当を持ってこれない子どもたちのために始められました。しかしその後戦争で中断してしまいましたが、戦争が終わった昭和21年12月24日に、アメリカの援助を受けて再開されました。この日を記念して、冬休みと重ならない1か月後の1月24日からの1週間は、「全国学校給食週間」としています。今日は、給食が始まった頃の献立を参考にしています。また、今日はひたちなか市の特産物「ほししいも」を昆布と一緒に煮物にしてみました。よく味わって食べてください。</p>
		牛乳				
		さけのしおやき	1	1	1	
		ほししいもとこんぶのにももの				
		すいとんじる				
26	火	コッペパン				<p>学校給食週間2日目の今日は、「コッペパン」についてお話します。明治時代に始まった給食が戦争により一時中断され、終戦と共に給食が再開されることになったとき、日本中は食料不足で給食の食材が用意できない状況でした。そんなとき、戦時中は敵国だったアメリカから日本中のおなかをすかせた子供たちへ、脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などが届きました。その小麦粉を使って開発されたのがコッペパンです。そんなコッペパンは、今では給食の定番となっています。</p>
		牛乳				
		やさしいコロッケ	1	1	1	
		コールスローサラダ				
		だいこんスープ				
27	水	ごはん				<p>学校給食週間3日目は、給食でも人気のある「カレー」についてお話します。日米修好通商条約が締結された翌年1859年、横浜が開港した時だと言われています。その頃はまだ、今のようなカレーがなかったため、シチューと同じように、小麦粉とバターを炒めたルーにカレー粉を混ぜたものを使って作っていました。今のよう簡単にカレーが作れる板状のカレーは、1954年に日本で初めて作られたそうです。</p>
		牛乳				
		チキンカレー				
		こんにやくサラダ				
		きゅうしょくしゅうかんミルクプリン	1	1	1	
28	木	こがたくろパン				<p>学校給食週間4日目の今日は、「食事の食べ方」について考えてみましょう。偏食とは好き嫌いがあがり、食事が偏っていることを言います。嫌いな食べ物があることについて問題とされることが多いですが、好きなものばかり食べるのも偏食の一つです。偏食をしていると、栄養不足や栄養のとりすぎになってしまいます。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、給食のように主食・主菜・副菜がそろった食事を作ることが大切です。バランスのよい食事をこころがけ、苦手なものもまず一口チャレンジしてみましょう。</p>
		牛乳				
		こめこのクリームスパゲッティ				
		ガーリックドレッシングサラダ				
29	金	ごはん				<p>学校給食週間5日目、最終日の今日は、「給食の残菜」について考えてみましょう。現在の日本は食べ物が豊富で、食べずに捨てられるものがたくさんあります。給食で残った残菜もお金を払って捨てておく必要はありません。世界では約3億人の子供たちが、十分に食べ物がいないために飢えて苦しんでいます。飢えによる栄養失調や病気で、10秒に一人の子供が亡くなっています。みなさんも、もう一度、食べることができることに感謝し、食べものについて考えてみましょう。今日の「奥久慈しゃも鍋」に使用している『奥久慈しゃも』は茨城県より無償でいただきました。おいしく味わって食べてください。</p>
		牛乳				
		おおくじしゃもなべ				
		なっとう	1	1	1	
		いとかまぼこのとさあえ				