

日曜日	曜日	こんだて	個数			ひとくちメモ
			幼	小	中	
1	月	ごはん				さばは秋から冬にかけて旬を迎える魚です。茨城県でもたくさん水揚げされていて、その漁獲量は全国トップクラスです。酢につけて「しめさば」や「押しずし」にしたり、給食でもおなじみの「塩焼き」や「味噌煮」にしたりして食べられています。また、缶詰に加工されたものもたくさん出回っています。今日の給食は、「さばの西京焼き」です。茨城県より無償でいただきました。骨に気を付けて残さず食べましょう。
		牛乳				
		さばのさいきょうやき	1	1	1	
		ごもくきんぴら				
		おいわいすましじる				
2	火	じゃことツナのわふうパスタ				シーザーサラダは1924年7月4日、アメリカ合衆国との国境に接するメキシコの町・ティファナのレストランのオーナーだった料理人、シーザーさんが作ったのが始まりといわれています。当時のアメリカには禁酒法があり、お酒が飲めなかったため、ハリウッドで働くアメリカ人が7月4日のアメリカ独立記念日の夜、お祝いするためにメキシコのシーザーさんのレストランで食事をしました。その時食べた、粉チーズ入りのドレッシングであえたサラダがとてもおいしく「シーザーサラダ」として評判になり、アメリカに広まったそうです。
		牛乳				
		シーザーサラダ				
		たまごドーナツ	1	1	1	
3	水	ちらしずし				今日はひなまつり給食です。ひなまつりは、女の子の健やかな成長や幸せを願う伝統的な行事の一つで、桃の節句ともいわれています。ひな人形を飾り、祝うようになったのは、江戸時代からのようです。ひな祭りには桃の花を飾り、白酒やひなあられ、ひし餅などをお供えして祝います。また、ちらし寿司は、縁起のよい食材ときれいな彩りが春を感じさせてくれることから、ひなまつりの行事食として広まりました。
		牛乳				
		ひらめフライ	1	1	1	
		ごまあえ				
		ひなあられ	1	1	1	
4	木	コッペパン				茨城県は、チンゲンサイの生産量が全国第1位です。県内では主に行方市、小美玉市で生産されています。1年を通して作られています。秋から春にかけて旬をむかえます。まろやかな甘みとシャキシャキとした食感が特徴で、炒め物やスープ、あんかけなど様々な料理に使われています。かせ予防に効果のあるビタミンCやカロテンのほか、鉄やカルシウム、食物せんいも多く含まれています。今日は、チンゲンサイのクリーム煮です。茨城の味を楽しんでください。
		チョコクリーム	1	1	1	
		牛乳				
		チンゲンサイのクリームに				
		ガーリックドレッシングサラダ				
5	金	ごはん				納豆は、蒸した大豆に納豆菌を加えて発酵させて作ります。茨城県の県北から県央にかけて那珂川という大きな川があり、昔は秋の台風シーズンになると川の氾濫が頻発していました。そのため水戸藩は台風が来る前に収穫が出来る早生大豆の生産を勧めましたが、粒が小さく豆腐や味噌の加工には向かなかったため、納豆にして食べられていました。県内では一般的だった小粒の納豆ですが、常磐線の開通により水戸駅のホームでも売られるようになり、お土産として全国各地に広がりました。
		牛乳				
		なっとう	1	1	1	
		だいこんとぶたにくのもの				
		にらともやしのおひたし				
8	月	ごはん				今日は中根小学校のリクエスト献立です。「コロナに負けない元気なからだをつくろう」という思いで一生涯献立を考えてくれました。鶏肉の唐揚げは大人も子供も大好きなおかずですね。毎日の給食には色々な食材が使われ、栄養がしっかりとれるように工夫されています。今日の献立にもお肉やたっぷりの野菜が使われています。しっかりと食べて体の中から元気になりましょう。
		牛乳				
		とりにくのからあげ	1	1	1	
		かいそうサラダ				
		とんじる				
9	火	チーズパン				今日はオランダの料理です。オランダはヨーロッパ北西部に位置します。オランダの人々は質素、そして堅実な国民性です。それは食生活にも表れていて、とてもシンプルで合理的です。朝と昼はパンにハムやチーズを挟んだものを食べ、夜に温かい食事をとります。温かい食事の定番は「ヒュッツポット」です。じゃがいもや野菜を煮込んでつぶしたものです。そして国民的スープが豆を使った「エルテンスープ」です。どちらも凝った味付けはせずに、茹でる、煮込むといった料理法です。「ケベリング」は街角にあるスナックスタンドで気軽に食べられている、たらのフリッターです。今日は給食用にアレンジしたオランダ料理になっています。お味はいかがですか？
		牛乳				
		ケベリング	1	2	2	
		ヒュッツポット				
		エルテンスープ				
10	水	ごはん				みなさんは「食事のマナー」には、どんなことがあるかわかりますか。例えば「茶碗やしるわんを正しく持って食べる」「口に食べ物を入れたまま話をしない」「食べている途中で立って歩かない」「食事にふさわしい会話をする」などがあります。食事をするときマナーを守ることは、一緒に食事をする人へ嫌な気持ちをさせないこととなります。マナーが悪い食卓では、多くの人が嫌な気持ちになりますね。みんなが気持ちよい雰囲気の中で食事ができるように、食事のマナーを心がけてみましょう。
		牛乳				
		ポークカレー				
		こんにやくサラダ				
		おいわいゼリー(中のみ)			1	
11	木	ビスキーパン	1	1		ビスキーパンはパンの上にビスケット生地をぬって焼いたパンです。ビスキーとは、フランス語で正式にはビスキュイといいますが、ビスが「2回」、キュイが「焼く」で、「2度焼きした」という意味があり、卵を泡立てて作るビスケット風のお菓子のことです。今日のビスキーパンは、給食室で手作りしました。卵、バター、アーモンドなどを混ぜてビスケット生地を作り、それをパンにぬって焼きます。火の通りをよくするために、生地の厚みが均一になるように、調理員さんがていねいにぬっています。表面のカリッととした食感を楽しんでください。
		牛乳				
		ぎょうざスープ				
		だいこんサラダ				

日曜日	曜日	こ ん だ て			個 数			ひとくちメモ
		幼	小	中	幼	小	中	
12	金	ごはん						<p>キャベツはスーパーで1年中売られている野菜ですね。一般的なキャベツは夏に種をまきますが、春キャベツは秋に種をまいて春に収穫されます。見た目も一般的なキャベツが楕円形なのに対して、春キャベツは小さくて丸く、葉と葉の間に空間があるのでふわっとしていて柔らかいのが特徴です。そのため、油でさっと炒めたり、サラダや浅漬けにして食べるのがおすすめです。キャベツには胃や腸を保護する成分や、食物せんいが含まれています。今日は、豚肉やいろいろな野菜と炒めてホイコーローにしました。お味はいかがですか？</p>
		牛乳						
		ホイコーロー						
		はるさめサラダ						
15	月	ごはん					<p>みなさんは野菜が好きですか？野菜には、おなかの調子を整えたり、かぜから体を守ったりしてくれる働きがあります。そのため、給食でも毎日いろいろな種類の野菜を使っています。また、みなさんに野菜をたくさん食べてもらえるように工夫をしています。まず、野菜はゆでたり、炒めたり、煮たりと火を通すとかさが減り、たくさん食べられるようになります。さらに、野菜が苦手な人にも食べてもらうために今日のサラダのように鶏肉を入れたり、ハムやツナなどを入れたりすることもあります。みなさんも工夫してたくさん野菜を食べるようにしましょう。</p>	
		牛乳						
		さんまのかばやき	1	1	1			
		キャベツのとさあえ						
		なめこじる						
16	火	きりこみコッペパン					<p>ひじきは、2月～6月にかけて収穫されます。収穫されたひじきは、加熱し、乾燥させて干しひじきとなります。日本では、長崎県や千葉県が主な生産地ですが、日本で食べられている国内産のひじきは10%です。ほとんどが海外、主にアジア地域からの輸入のひじきです。ひじきは便秘を予防してくれる食物せんいや骨を作るカルシウムを含みます。ひじきが苦手な人も、一口チャレンジしてみましょう。</p>	
		牛乳						
		フランクフルトチリソース	1	1	1			
		コールスローサラダ						
		ひじきとたまごのスープ						
17	水	ごはん 牛乳					<p>みなさんは、給食の時間を楽しく過ごすことができましたか？1年間の給食を振り返ってみましょう。 ①食事のマナーを守って、楽しく食べることができましたか？②給食は栄養バランスがとれた食事であることがわかりましたか？③給食の前に、しっかりと手洗いができましたか？④空気の入替えや、ごみ拾いなどをして食事環境を整えましたか？⑤地域の食材や行事食、郷土料理を知ることができましたか？⑥感謝の気持ちで、残さず食べることができましたか？どれも大切なことです。これからも続けましょう。</p>	
		イカのでんぷら	1	1	1			
		もやしのカレーあえ						
		うどんじる						
		おいわいゼリー(幼のみ)	1					
18	木	まるパン 牛乳					<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。今日の野菜スープの中に、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3月も元気に過ごしたいですね。</p>	
		チーズハンバーグデミグラスソース	1	1				
		こふきいも						
		やさいスープ						
		おいわいゼリー(小のみ)	1					
19	金	ごはん					<p>世界には18,000種類の豆が存在し、食用とされている物だけでも世界に70～80種類あります。給食でも、大豆、花豆、ひよこ豆、レンズ豆など多くの種類の豆を料理に使っています。豆には、炭水化物、たんぱく質、ビタミン、無機質などの栄養素がバランスよく含まれており、食物せんいも多く、優れた食品です。特に大豆は、たんぱく質が多く「畑の肉」と言われるほど栄養のバランスが良い食品です。今日は、枝豆と大豆を使った豆とツナのサラダです。残さず食べましょう。</p>	
		牛乳						
		てづくりくだんごのキムチチゲ						
		ししゃもフリッター			1			
		まめとツナのサラダ						
22	月	くろパン					<p>みなさんにとって、今は体の基礎をつくる大切な時期です。十分に成長し、健康を保つためには、バランスのよい食事をとることが大切です。1つの食品ですべての栄養素を含んでいる食品はありません。そのため、いろいろな食品を組み合わせることで食べることが大切です。学校給食では、スープやサラダにも複数の野菜を組み合わせるなど、なるべく多くの食材を使った献立になるよう心がけています。好き嫌いなく、様々な食品から栄養をとり、健康な心と体を育てましょう。</p>	
		牛乳						
		さけのこうそうやき	1	1				
		ポテトサラダ						
		むぎいりコンソメスープ						
23	火	ごはん					<p>みなさんはハッシュドビーフを知っていますか？ハッシュドビーフは明治時代に日本で生まれた洋食です。もともとは、外国で玉ねぎなどの刻んだ野菜と肉を煮込んだ料理を指していたそうです。それをさらにデミグラスソースで煮込んだものが日本でハッシュドビーフになりました。お味はいかがですか？</p>	
		牛乳						
		ハッシュドビーフ						
		ポパイサラダ						