

日	曜日	こ ン だ て	個 数			ひ と く ち メ モ
			幼	小	中	
7	火	きなこあげパン(手袋1)				今日はきなこ揚げパンです。給食センターの隣にあるパン屋さんで朝焼いたコッペパンを、給食センターで揚げて、きな粉と砂糖をまぶして作ります。給食センターで1つ1つ袋に入れてしまおうと、温気でベトベトしてしまうため、パン箱に入れたまま教室に届きます。袋を別に配りますので、袋に上手に入れて食べましょう。お味はいかがですか？
		牛乳				
		マカロニサラダ				
		にくだんごのスープ				
8	水	ごはん				今日は千葉県料理です。千葉県は、四方を海と川に囲まれ、水と緑の豊かな自然に恵まれています。さんが焼きは、千葉県の海沿いに昔から伝わる郷土料理です。漁師さんが船の上で、釣ったばかりの魚を、みそと一緒に細かくたたいて、あわびの殻に詰めて焼いたのが始まりです。ごまあえに使われている菜の花は、食卓に春を告げる野菜として、千葉県の特産野菜になっています。千葉県の味を味わって下さい。
		牛乳				
		さんが焼き	1	1	1	
		なのはなのごまあえ				
		あおさじる				
9	木	くろパン				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。
		牛乳				
		クリームシチュー				
		オニオンドレッシングサラダ				
10	金	ごはん				たけのこは2月の終わりごろから出回り始めますが、4月から5月ごろがたくさんとれ、今が旬です。たけのこは、土の中から完全に姿を出していない若い若竹の茎の部分、つまり竹の子どもを食べるので「竹の子」と呼ばれています。たけのこは成長が早く、10日ぐらいで竹になってしまいます。たけのこには食物せんいが豊富に含まれ、おなかの調子を整えてくれます。お店ではパックされた水煮のたけのこが1年を通して売られていますが、今日は旬のたけのこを使って、新じゃがとたけのこのうま煮にしました。たけのこの香りと歯ごたえで春を感じてください。
		牛乳				
		なっとう	1	1	1	
		しんじゃがとたけのこのうま煮				
13	月	むぎごはん				たまねぎは、ねぎと同じユリ科の仲間です。日本には明治時代にアメリカから入ってきて栽培が始まりました。今やすっかり日本全国いたるところにたまねぎ畑が見られます。日本国内での収穫量は、キャベツ、大根に次いで第3位です。たまねぎは独特の辛みや甘みがあり、サラダ、炒めもの、煮もの、揚げものなど、あらゆる料理に活用できます。うまみ成分も多いため西洋料理のベースにも利用され、「西洋のかつおぶし」とも呼ばれています。いろいろな食べ方でたまねぎを味わってみましょう。
		牛乳				
		チキンカレー				
		かんていりヘルシーサラダ				
14	火	こがたミルクパン				春キャベツは、3月から5月が旬です。さわってみるとふわっとしていて、冬キャベツよりも軽く感じます。巻き方がゆるく、中まで淡い黄緑色をしているのが特徴です。柔らかくて甘くみずみずしい春キャベツは、生で食べるのがおいしいですが、炒めてスパゲティに入れたり、スープにしてもおいしいです。今日は春キャベツがたっぷり入ったスパゲティにしました。旬を味わいましょう。
		牛乳				
		はるキャベツのスパゲティ				
		ポパイサラダ				
15	水	ごはん				豆腐は大豆から作られる食品です。大豆を水に浸し、細かく砕いたものをしぼると「豆乳」と「おから」ができます。この豆乳に「にがり」を入れて固めると、豆腐になります。豆腐は作り方によって「もめん豆腐」や「きぬごし豆腐」などに分けられます。もめん豆腐は、固めた豆腐を一度くずして水分を除き、もう一度固めて作ります。きぬごし豆腐は、豆乳をそのまま固めたもので、もめん豆腐よりやわらかい豆腐になります。今日は、もめん豆腐を使って麻婆豆腐を作りました。豆腐の味や食感を楽しみながら食べましょう。
		牛乳				
		マーボードウフ				
		はるさめサラダ				
16	木	チーズパン				スポーツをするのに、とても気持ちの良い季節になってきました。どれだけ練習を頑張れるか、どれだけ結果を出すかは、毎日の食事と大きく関わっています。まず運動をするときには、運動のためのエネルギーを食事からとる必要があります。エネルギーのもとごはん、パン、めんなどです。また筋肉をつけるために、肉や魚などに多いたんぱく質をとりましょう。そして運動をすると汗をかきますので、運動中はこまめに水分をとりましょう。毎日の食事を大切に、からだを動かす時間をつくりましょう。
		牛乳				
		ハンバーグトマトソース	1	1	1	
		ジャーマンポテト				
		マカロニスープ				
17	金	たけのこごはん				みなさんは、1口に何回くらいかんでいますか？よくかんで食べると、歯の病気を予防したり、食べ過ぎを防いだり、消化吸収をよくしたりと、いいことがたくさんあります。1口30回以上かむとよいと言われています。かみごたえのある食べ物を食べたり、食材を大きく切ったりすると、かむ回数が増やすことができます。今日の給食もよくかんで食べましょう。
		牛乳				
		ししゃもフライ	1	1	2	
		いとかまぼこのとさあえ				
		もやしたっぷりごまみそ汁				
20	月	あおなチャーハン				正しくはしが持てると、食べやすいだけでなく、周りの人にもよい印象を与えます。正しい持ち方は、はじめに1本のはしをえんぴつと同じように持ちます。これが上のはしです。もう1本のはしは親指の付け根と薬指の先で、はさむように持ちます。ポイントは、動かすのは上のはしだけで、下のはしは動かさないことです。正しい持ち方を意識して、上手にはしを使いましょう。
		牛乳				
		ぎょうざ	2	2	3	
		ちゅうかサラダ				

5月 給食指導資料

ひたちなか市立学校給食センター
那珂湊第三小学校共同調理場

日	曜日	こ ン だ て	個数			ひとくちメモ
			幼	小	中	
21	火	はちみつパン				<p>給食には毎日牛乳が出ていますね。牛乳には、骨や歯を丈夫にしてくれるカルシウムがたくさん含まれています。体がどんどん成長するみなさんにとって欠かせない栄養素のひとつです。給食の牛乳 1本で1日に必要なカルシウムの3分の1の量をとることができます。丈夫な体をつくるためにも牛乳を残さず飲むようにしましょう。</p>
		牛乳				
		タンドリーチキン	1	1	1	
		コールスローサラダ				
		まめとポテトのスープ				
22	水	ごはん				<p>みなさんは魚を使ったどんな料理が好きですか？ 魚の料理は、生で食べるお刺身やお寿司、焼いて食べる焼き魚や小麦粉をまぶしてバターで焼くムニエル、調味料で煮る煮魚、衣をつけて油で揚げるフライなど、様々な料理があります。今日の給食ではホキという魚にかたくり粉をつけて、油で揚げました。そして野菜たっぷりで、かつおだしのきいたあんをホキにかけて食べます。味わって食べてください。</p>
		牛乳				
		しろみざかなのやさいあんかけ◆	1	1	1	
		とんじる				
		あじつけのり	1	1	1	
23	木	レーズンパン				<p>みなさんは食事の前に、よく手を洗っていますか？汚れたままの手で食事をすると、手についた細菌が体の中に入ってしまいます。今日の給食のように、手を使って食べるときは、特によく洗いましょう。石けん液をよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。洗い残しが多いのは、爪や指先、指と指の間、手首だと言われています。しっかりと洗い、きれいな手でおいしく食べられるようにしましょう。</p>
		牛乳				
		ポークビーンズ				
		チキンサラダ				
24	金	ごはん				<p>茨城県は、にらの生産量が高知県、栃木県に次いで全国第3位です。県内の主な生産地は小美玉市、茨城町などです。旬は1年間で2回あり、5月から6月の夏にらと11月から3月の冬にらがあります。中国から伝わった野菜ですが、昔は病気を治す薬として使われていました。にらの栄養はカロテンが多い緑黄色野菜で、ビタミンCも多く含まれていて、皮ふをしょうぶにしたり、病気を予防したりします。にらのおいしものアリンという成分は、血液をサラサラにしたり、疲れをとるはたらきがあります。旬のにらを味わいましょう。</p>
		牛乳				
		ぶたにくのしょうがいため				
		さんしょくおひたし				
		にらたまじる				
27	月	ごはん				<p>さばには「真さば」と「ごまさば」があります。一般にさばと呼ばれて出回っているのは「真さば」です。さばは群れをなして広い海を移動している回遊魚で、背に青色のまだら模様があり、お腹は銀白色です。さばは成長に大切なたんぱく質が多く、血合いのところには、血液のもとになる鉄分が多く含まれています。目や皮ふを健康にするビタミンB2の量は、魚の中でナンバー1です。さばの脂肪は血液をさらさらにしたり、脳の働きをよくしたり、生活習慣病の予防にも役立ちます。</p>
		牛乳				
		さばのりよくちゃやき◆	1	1	1	
		ひじきのいために				
		とうふのみそしる				
28	火	セサミパン				<p>セサミとは、英語でごまのことを言います。ごまには、黒ごま、白ごま、黄ごま、金ごまなどの種類がありますが、日本では主に黒ごまと白ごまがよく使われています。とても小さなごまの粒の中には、たくさんの栄養が詰まっています。全体の半分以上は油ですが、ごまの油にはコレステロールを減らすはたらきがあります。他にも、大豆と同じくらいたんぱく質や、食物せんい、カルシウム、鉄なども多く含まれています。今日のセサミパンには、たくさんの白ごまが入っています。ごまの香りを楽しんでいただきましょう。</p>
		牛乳				
		ハッシュドポーク				
		シーザーサラダ				
29	水	ごはん				<p>わかめは日本の海でとれる海藻の一つで、日本では昔からいろいろな料理に使われてきました。わかめに含まれるカルシウムは、チーズに入っている量よりも多く、エネルギー量も少ないので、積極的に食べたい食品です。また、食物せんいもたくさん含まれているので、おなかの中のいらぬ物を体の外に出しきれいにしてくれるはたらきがあります。体のことや栄養のことを考えて、いろいろな料理にわかめを取り入れて食べるようにしましょう。</p>
		牛乳				
		かつおとじゃがいものごまみそがらめ◆				
		からしあえ				
		わかたけじる				
30	木	コッペパン チョコクリーム	1	1	1	<p>みなさんは正しい姿勢で食事をしていますか？ひじをついていたり、後ろを向いていたりする人はいませんか？正しい姿勢で食事をするためには、机と体の距離は、こぶし1つ分くらいあけていすに座ります。足をしっかりと床につけて、食器は手に持ち、背筋を伸ばして食事をします。正しい姿勢で食事をすると、食べ物の消化と吸収がよくなります。また、一緒に食べている人にもよい印象を与えるので、いつも姿勢に気を付けて食べるようにしましょう。</p>
		牛乳				
		オムレツ	1	1	1	
		ペンネポロネーゼ				
		ウインナーのスープ				
31	金	ごはん				<p>豚肉は、牛肉や鶏肉に比べてビタミンB1が多く含まれています。ビタミンB1は、ごはんやパンなどに含まれているブドウ糖をエネルギーに変える大切な働きをしています。不足すると勉強に集中できなくなったり、疲れがたまりやすくなったりします。また、豚肉に含まれるたんぱく質は、血液や筋肉などの体を作るもとになります。豚肉には成長期に必要な栄養素がたくさん含まれています。ナムルと一緒に食べて、丈夫な体を作りましょう。</p>
		牛乳				
		きりぼしだいこんいりピビンバ				
		チンゲンサイのスープ				