

日曜日	こんだて	個数			ひとくちメモ
		幼	小	中	
2月	ごはん				<p>楽しかった夏休みも終わり2学期がスタートしました。長い休みの間に、夜更かしや朝寝坊、朝ごはんを抜くなどして、生活リズムが崩れてしまった人はいませんか？元気に一日を過ごすためには、食事、運動、睡眠などの生活を規則正しく送り、生活リズムを整えることが大切です。そのために、特に大切なのが朝ごはん、1日をスタートするための大切な食事です。早寝早起きを心がけ、朝ごはんを食べてから登校しましょう。</p>
	牛乳				
	えびしゅうまい	2	2	3	
	はるさめのカラフルいため				
	わかめスープ				
3火	ミルクパン				<p>私たちの体は、暑さを感じるとたくさん汗をかきます。それは、汗をかいて体温を下げるためです。体の60～70パーセントは水分でできているので、水分が不足してしまうと熱中症になりやすくなってしまいます。のどがかわいたと感じる前にこまめに水分をとるようにしましょう。ジュースや炭酸飲料には糖分がたくさん入っているので、麦茶や水を飲んだり、食事のみそ汁やスープを飲んだりして、上手に水分をとるように心がけましょう。</p>
	牛乳				
	ハムカツ	1	1	1	
	キャベツのレモンドレッシングサラダ				
	イタリアンスープ				
4水	ごはん				<p>冬瓜という野菜は、皮が緑色でラグビーボールのように横に長い形をしています。7月から9月にとれる野菜ですが、漢字では「冬の瓜」と書きます。その理由は、熟すと皮が硬くなり、冬まで保存ができるからです。ほとんどが水分でできているので、古くから夏バテ予防の食べ物として伝えられてきました。初めは、表面に産毛が生えていますが、熟すると表面に白い粉がふきます。サイズは重さ2～3キログラムのものから15キログラムほどの大きなものまであります。今日は、冬瓜スープです。旬の野菜をおいしくいただきましょう。</p>
	牛乳				
	ししゃもフリッター	1	1	2	
	マーボーなす				
	とうがんスープ				
5木	ナン				<p>今日は平磯小学校のリクエスト献立です。全校児童が投票し、みんなが食べたい献立を考えてくれました。スパイシーなキーマカレーは暑い夏でも食欲が増すので今の時期にぴったりです。海藻サラダでは海藻や野菜がとれ、栄養バランスもよくなります。デザートは冷凍パイナップルも楽しみです。残さず食べましょう。</p>
	牛乳				
	キーマカレー				
	かいそうサラダ				
	れいとうパイナップル	1	1	1	
6金	ごはん				<p>きゅうりは熟すと黄色くなるので、黄色い瓜が黄瓜に変化して「きゅうり」という名前になったといわれます。暑い季節が旬の野菜で、水分が多く含まれています。体を冷やす働きがあり、残暑が厳しい今の季節にもおすすめの食材です。</p> <p>今日の給食では、きゅうりをたくさん使って中華風の漬物にしました。パリパリした食感を楽しみながら、味わって食べましょう。</p>
	牛乳				
	さばのかおりやき	1	1	1	
	きゅうりのかふうづけ				
	とんじる				
9月	ジャンバラヤ				<p>ジャンバラヤは、ケイジャン料理という、アメリカ南部の家庭料理の一つです。スペインのパエリアをもとに考えだされた料理で、ソーセージや野菜、米を油で炒め、スープで炊いて作ります。本場アメリカでは、タバスコやチリペッパーなどスパイスをきかせるのが特徴です。給食でも、少しピリ辛なトマト味に仕上げました。味わっていただきましょう。</p>
	牛乳				
	チキンナゲット	2	2	3	
	オニオンドレッシングサラダ				
10火	セサミパン				<p>ハンバーグは、13世紀頃にモンゴルの民族がヨーロッパまで攻めに行くときに食べていた生肉料理が始まりと言われています。その後18世紀頃にヨーロッパに伝わり、ドイツの港町ハンブルグでタルタルステーキと呼ばれて、働いている人たちに人気の料理となりました。日本では、明治時代には洋食屋さんのメニューにのっていたと言われており、50年ほど前に一般的な家庭料理として登場して、今では日本の人気メニューとなっています。</p>
	牛乳				
	ハンバーグデミグラスソース	1	1	1	
	あおのりチーズポテト				
	レンズまめのスープ				
11水	ごはん				<p>タイという国は東南アジアに位置し、沖縄よりも南にあります。平均気温が一年中20度以上もある、とても暑い国です。一年を通して野菜が収穫できるので、タイの料理には、肉料理や魚料理の付け合せにたっぷり野菜がそえられています。また、調味料を数種類合わせて複雑な味を出すのが、タイ料理の特徴です。唐辛子、ライム、ニンニク、ショウガ、ココナツなど、種類はたくさんあります。また、タイ料理で欠かせない調味料がナンプラーで、タイ料理独特の風味をかもし出しています。今日の給食のガパオは、鶏のひき肉を炒め、ナンプラーで味付けし、バジルを香りをつけた、タイ風鶏そぼろごはんです。暑い国の料理を食べ、暑さに負けないようにしましょう。</p>
	牛乳				
	ガパオ				
	シーフードヌードルスープ				
12木	まるパン				<p>酢は昔から世界中で親しまれてきた調味料の一つで、くだものや穀物を原料にしています。酢には食べ物を傷みにくくしたり、疲れた体をいやす働きがあります。そして、酢の酸っぱさで食がすすみます。9月は暑さで食欲も落ちてしまいがちなので、酢の力を借りて元気に過ごしましょう。</p>
	牛乳				
	メンチカツ	1	1	1	
	コールスローサラダ				
	マセドアンスープ				
13金	ごはん・牛乳				<p>今日は十五夜です。給食に、白玉もちが入っただんご汁とお月見ゼリーをつけました。十五夜は「中秋の名月」とも呼ばれます。この時期の月は空気が澄んでいて、とても鮮やかに見えます。稲にみたてたススキを飾り豊作を喜び、無事に収穫を終えたことに感謝し、米の粉で作った「月見だんご」や里芋、柿など秋に収穫したものをお供えます。里芋をお供えすることから「芋名月」ともいいます。今夜は美しい月が見られるといいですね。</p>
	さんまに	1	1	1	
	しょうががえ				
	だんごじる				
	おつきみゼリー	1	1	1	

日曜日	こ ん だ て	個数			ひとくちメモ
		幼	小	中	
17 火	レーズンパン				<p>からだ なか の てつぶん が 不足 すると、 ひんけつ という びょうき になる ことがあります。 症状は 疲れ やすく なったり、 あたま が 痛く なったり、 めまい や 立ちくらみ を おこし やすく なります。 貧血 を 予防 するために、 鉄 を 多く 含む 食品 を 食べる よう に しましょう。 鉄 は レバー や かつお、 大豆、 ほうれん草、 小松菜 などに 多く 含まれます。 食べ物 の 好き嫌い が 多い と 鉄 が 不足 し やすい ので、 残さず 食べる ことを 心がけ しましょう。</p>
	牛乳				
	チキンオーブン焼き	1	1	1	
	ポパイサラダ				
	ミネストローネ				
18 水	ごはん				<p>とうふ は 大豆 で できて います。 水 に 一晩 浸した 大豆 を ミキサー など で なめらか に 砕き、 よく 煮て 絞った もの に にごり を 入れて 固めた もの です。 木綿豆腐 と 絹ごし豆腐 は 固め方 が 違う だけで ほぼ 同じ 成分 です。 豆腐 は アジア の 広い 地域 で 食べられて いますが、 豆腐 その もの に しょうゆ など を かけて 食べる のは 日本 だけ だそうです。 今日 は ピリッと 辛い キムチ 煮 に しました。</p>
	牛乳				
	とうふのキムチに				
	バンバンジーサラダ				
19 木	コッペパン・チョコクリーム				<p>あき 秋 に 獲れる 鮭は、 うみ から 川 に 産卵 の ため 戻る 鮭 です。 この 時期 の 鮭は、 なが に 逆らい 川 を 上ること から 脂肪分 が 少なく、 身 が 引きしまった もの となります。 鮭は たんぱく 質が 豊富で、 頭の 働き を 活性化 する DHA (ドコサヘキサエン酸) を 含みます。 旬の 味の 鮭を いただき しましょう。</p>
	牛乳				
	さけのマヨネーズ焼き	1	1	1	
	こまつなサラダ				
	むぎいりやさいスープ				
20 金	ごはん				<p>たまご 卵の たんぱく 質や 脂肪 には、 脳や 神経、 全身 の 細胞 を 作る 働き が あります。 特に、 卵の 卵黄 に 含まれて いる コリン という 成分は、 脳の 働き を 活発 に する 脂肪で、 記憶力 や 学習能力 を 高めて くれる 効果 が あります。 また、 カルシウム や ビタミン類 も 含み、 栄養価 が 高い 食べ物 です。</p>
	牛乳				
	なっとう	1	1	1	
	おやこに				
	いそかあえ				
24 火	くろパン				<p>「旬」とは、 食べ物 が 一番 おいしく 食べられる 時期 の ことを いいます。 また、 一年間 の 中で 栄養 が 多く 含まれて おり、 たくさん 収穫 される ので、 安く 買う ことも できます。 秋は、 魚や きのこ、 いも類、 くだもの など、 旬の 食材 が たくさん あります。 今日 は、 さつまいも、 ぶなしめじ が 入った シチュー です。 秋の 味覚 を 味わい しましょう。</p>
	牛乳				
	あきのみかくシチュー				
	こんにやくサラダ				
25 水	ごはん				<p>きょう 今日 は 那珂湊 第三 小学校 の リクエスト 献立 です。「みんな が 大好きで、 残さず 食べられる 献立」を 考えて くれました。 から揚げ は 大人 も 子供 も 大好き な おかず です ね。 共同調理場 で とり肉 に 味をつけ、 大きな フライヤー という 機械で、 たくさん の 油 を 使って 揚げる ので、 カラッと 仕上がります。 みんな で 仲良く 楽しく 食事を しましょう。</p>
	牛乳				
	とり肉のからあげ	1	1	1	
	はるさめサラダ				
	かきたまじる				
26 木	こがたチーズパン				<p>いばらき 県は、 梨の 生産量 が 全国 第2位 です。 おもに、 筑西市、 下妻市、 八千代町 など で 生産 が 盛んです。 中国 から 伝わり、 日本 では 弥生時代 から 食べられて きました。 幸水、 豊水、 二十世紀 など の 品種 が あります。 梨は、 水分量 が 多く、 ほてった 体を 冷やして くれます。 体の 水分量 を ととのえて くれる カリウム が 豊富 な ので、 汗を かく この 時期 には ぴったりの 果物 です ね。 給食 の 梨は、 調理員 さんが ひとつひとつ いねいに、 皮を むいて ください ました。 感謝 の 気持ち で おいしく いただき しましょう。</p>
	牛乳				
	なかみなとしおやきそば				
	ツナとだいたいのサラダ				
なし(手袋1)	1	1	1		
27 金	ごはん				<p>みなさん は、 今日 の 厚焼き 玉子 に 書いて ある マスコット キャラクター を 知っています か。 名前は 「いばらッキー」で、 「いきいき 茨城ゆめ 国体 2019」の マスコット です。 いよいよ 明日 から 国体 が 開催 されます。 国体の 正式競技 は 37 競技 で、 都道府県 対抗 で 実施 されます。 みなさん の 中には、 国体ダンス を 覚えて 踊れる 人、 会場 に 飾る 花を 育てた 人、 いろいろな 競技 で 各都道府県 の 応援 を する 人 など も いる と思います。 みんな で 国体 が 盛り上がる よう に 応援 しましょう。</p>
	牛乳				
	いばらッキーのたまご焼き	1	1	1	
	ひじきのいために				
	さつまいもじる				
30 月	ごはん				<p>しまね 県は、 山陰地方 の 県で 日本海 に 面して います。 山が 多く、 平野 が 少ない 県です。 出雲大社 が 有名で、 「神々の 国」、 「神々の ふるさと」とも 呼ばれて います。 出雲地方 に 伝わる 「こくしょう汁」は、 法事の 始まる 前の 朝御膳 として 出される 料理 です。 里芋 や 豆腐、 切り干し 大根、 きくらげ、 ごぼう など を 白みそ と 赤みそ で 味付け します。 島根県 の 郷土料理 を 味わって いただき しましょう。</p>
	牛乳				
	いわしのなんばんづけ	1	1	1	
	さんしょくおひたし				
こくしょうじる					