

日	曜日	こんだて			個数			ひとくちメモ
		幼	小	中	幼	小	中	
1	火	ココアあげパン						みなさんは、好ききらいをしないで食事をしていますか？「野菜がきらい」、「食べたことがないから食べたくない」などと言って、自分の好きなものを好きにだけ食べていると、栄養のバランスが悪くなってしまいます。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、給食のような主食・主菜・副菜がそろった食事をとることが大切です。また、いろいろなものを食べることで、味覚が発達します。バランスのよい食事を心がけて、苦手なものも好ききらいせずに、少しずつ食べてみましょう。
		牛乳						
		ガーリックドレッシングサラダ						
		まめとポテトのスープ						
2	水	ごはん					ひたちなか市で、魚をもっと食べてもらおうと、平成28年4月1日に「魚食の普及推進に関する条例」を決めました。10月10日は「魚（とど）の日」、8月8日は「タコの日」、そして毎月10日は「お魚を食べようの日」になりました。ひたちなか市は、那珂湊漁港、磯崎漁港などの漁港があり、季節ごとにさまざまな魚介類が水揚げされているお魚のまちです。給食でも、魚料理には献立表に魚のマークをつけてお知らせしています。今日は鮭の塩焼きです。積極的に魚料理を食べましょう。	
		牛乳						
		さけのしおやき	1	1	1			
		きんぴら						
		みたくさんじる						
3	木	ミルクパン					今日は、平磯中学校のリクエスト献立です。「みんなが好きで、楽しく食べられる献立」を考えてくれました。主食・主菜・副菜がそろったバランスのよい献立ですね。コーンポタージュは、栄養のバランスを考えて、野菜がたっぷり入っています。みんなで楽しくいただきます。	
		牛乳						
		ハンバーグトマトソース	1	1	1			
		だいこんサラダ						
		コーンポタージュ						
4	金	ごはん					みなさんは「豆腐の日」があることを知っていますか？1993年に日本豆腐協会が、もっと豆腐を食べてもらいたいという願いを込めて、10月2日と、毎月12日を豆腐の日に制定しました。大豆をすりつぶしたものを加熱し、しぼると「豆乳」と「おから」ができますが、その豆乳に、にがりを入れて固めたものが豆腐となります。木綿豆腐や絹ごし豆腐などの種類があります。豆腐からは、焼き豆腐、生揚げ、油揚げ、がんもどきなどが作られます。	
		牛乳						
		マーボー豆腐						
		バンサンスー						
7	月	あきのかおりごはん					朝晩はすっかり涼しくなり、過ごしやすい季節になりました。食べ物もおいしく感じますね。秋は多くの食べ物が旬を迎えます。秋の味覚には、きのこ類をはじめ、栗やさつまいも、新米などがあります。今日の給食の秋の香りごはんには、新米、今が旬のしめじやごぼう、栗を取り入れました。さつまいもサラダのさつまいもは、ひたちなか市で採れたものを使っています。旬の食材は、他の季節に採れたものより、栄養価も高く、味も一番おいしくなります。味わって食べてください。	
		牛乳						
		あじフリッター	1	1	2			
		さつまいもサラダ						
8	火	はちみつパン 牛乳					第74回国民体育大会（いきいき茨城ゆめ国体）が9月28日から10月8日に、第19回全国障害者スポーツ大会（いきいき茨城ゆめ大会）が10月12日から14日に茨城県で開催されます。この大会に出場する選手・監督の方々が、1番よい状態で活躍できるように願って作成されたのが、「いきいき茨城アスリートのためのラッキーレシビ集」です。宿泊施設などで提供されています。デザートブルーベリーゼリーは国体マスコットの「いばらッキー」がデザインされています。皆さんも国体メニューを食べて応援しましょう。	
		グラタン	1	1	1			
		ブロッコリーサラダ						
		コンソメスープ						
		こくたいブルーベリーゼリー	1	1	1			
9	水	むぎごはん					秋になると野山ではたくさん「きのこ」が収穫できます。みなさんは、いくつ思い浮かべることができそうですか。しいたけ、しめじ、まいたけ、えのきたけなど、たくさんありますね。きのこには、食物繊維が多く含まれていて、おなかの調子をよくしてくれます。また、ビタミンDが豊富で、骨を丈夫にする働きがあります。今日のカレーにはエリンギとしめじが入っています。きのこのうま味でカレーがよりおいしくなっていますよ。	
		牛乳						
		きのこカレー						
		かいそうサラダ						
10	木	まるパン					今日の献立は、ひたちなか市のご当地グルメ「にこちゃんフライ」です。にこちゃんとは、実はエイという魚です。エイを水族館で見たことがありますか？エイのおなかが、にこにこ笑っているように見えるので、にこちゃんと呼付けられました。ひたちなかの沖でとれた新鮮なエイを那珂湊漁業協同組合の女性部のみなさんがおいしいフライにしてくれました。エイはお肌をきれいに保つコラーゲンという栄養がたっぷり含まれています。パンにはさんで、「にこちゃんバーガー」を作って食べてみましょう。	
		牛乳						
		にこちゃんフライ	1	1	1			
		コールスローサラダ						
11	金	ごはん					みなさんは、はしを正しく持っていますか。はしを上手に使えと、こぼさずに食べられ、お皿をきれいにできて、姿勢もよくなり、いいことばかりです。しかし、正しいはしの持ち方は、急には身につけません。今のうちから、たくさん練習をすると、少しずつ正しくはしを持てるようになります。今日の給食では、はしを使ってうどん汁のうどんをすくったり、鶏そぼろや、からしあえをつかんだり、練習をしてみましょう。	
		牛乳						
		とりそぼろ						
		からしあえ						
15	火	ごはん					塩は、体の調子をととのえる大切な働きがあります。しかし、とりすぎると心臓や脳の病気、高血圧などのいろいろな病気にかかりやすくなってしまいます。茨城県は全国の中でも、塩をとりすぎているので、塩を減らす取り組みを呼びかけています。しょうゆやソース、ドレッシングをかける時も少しにしたり、酢やレモンなどの酸味があるもの、生姜やごまなどの香りのよいものを味付けに使用したりすると、うす味でもおいしく食べることができます。うす味であっても、食べ物の本当のおいしさが伝わるよう、工夫して給食を作っています。	
		牛乳						
		いわしのごまみそに	1	1	1			
		しょうがあえ						
すましじる								

日曜日	こ ん だ て	個数			ひとくちメモ
		幼	小	中	
16	水	ごはん			<p>今日は、福井県の料理です。カツ丼といえば、卵でとじたものが一般的ですが、福井県では、カツにソースをかけたソースカツ丼が有名です。また、打ち豆汁の打ち豆は、水で戻した大豆を石臼ですりつぶしたものです。火が早く通るので、料理に使いやすいことから、よく食べられているそうです。永平寺というお寺で精進料理として食べられ、親しまれてきました。肉や魚が手に入りづらかった昔は、たんぱく質を多く含む大豆をよく食べたそうです。おいしくいただきます。</p>
	牛乳				
	ソースカツ	1	1	1	
	こんにやくサラダ				
	うちまめじる				
17	木	アップルパン			<p>みなさんは今日、給食を食べる前に、きちんと石けんでの手洗いをしましたか？きれいに見える手でも、実は手には目に見えない小さな菌やウイルスなどが付いています。今日のように手で直接触って、小さくちぎって食べるパンは、特に注意が必要です。給食を配膳する前・食べる前・トイレに行った後などは、必ず石けんで手洗いをしましょう。</p>
	牛乳				
	とりにくのこうそうやき	1	1	1	
	ポテトサラダ				
	ジュリエンスープ				
18	金	ごはん			<p>秋は、春に芽を出した作物が実り、大地の恵みを感じる季節です。野菜や果物、そして、日本人の主食である米も収穫の時期をむかえます。米という漢字を分解すると、漢字の八と十と八の3文字になり、昔から米を育てるのには88の手間がかかるといわれてきました。農家の方が心をこめて育ててくださっています。自然の恵みと育ててくださった農家の方に感謝していただきます。</p>
	牛乳				
	ごもくたまごやき	1	1	1	
	だいこんとぶたにくのいために				
	いそかあえ				
21	月	ごはん			<p>さんまの旬は10月から11月です。秋の味覚を代表する魚で、秋に卵を産むために寒流にのって、北海道沖から三陸沖に南下してきて、さらに10月下旬から11月ごろに常磐沖から銚子沖に降りてきます。今の時期が最も脂がのっておいしい時期です。さんまの他に、さばやさけ、もどりがつおなども今の旬の魚です。</p>
	牛乳				
	さんまのピリからソース	1	1	1	
	そくせきづけ				
	のっぺいじる				
23	水	ごはん			<p>サンラータンは中華料理の中の四川料理のひとつです。肉や野菜を入れたスープに塩・しょうゆ・生姜汁で味をつけ、酢の酸味ととうがらしやこしょうの辛みを効かせたスープです。でん粉でとろみをつけ、卵を流し入れます。豚肉・酢が疲労を回復してくれ、ねぎやしょうがが体を温めてくれます。今日の給食のサンラータンは、食べやすい味付けにしています。お味はいかがですか？</p>
	牛乳				
	ぎょうざ	1	2	3	
	ホイコーロー				
	サンラータン				
24	木	こがたレーズンパン			<p>ひたちなか市は、東京オリンピック・パラリンピックに出場するベルギー代表チームのキャンプ地です。みなさんにベルギーについてもっと知ってもらうために、今日はベルギー料理の給食です。お椀に入っている料理は、ワートルソーイというベルギーの郷土料理です。デザートチョコプリンには、ベルギー産のチョコレートが入っています。サラダは、ベルギーの国旗の黒・黄・赤の色をイメージしたベルギーサラダです。黒はブラックオリーブ、黄色はコーン、赤は赤ピーマンです。みんなでベルギーチームも応援しましょう。</p>
	牛乳				
	ワートルソーイ				
	ベルギーサラダ				
	チョコプリン	1	1	1	
25	金	ごはん			<p>茨城県はさつまいもの栽培面積、生産量が全国第2位です。県内で最も多く栽培されているのは「紅あずま」ですが、最近ではしっかりと知っている「紅まさり」も人気があります。茨城県の海岸沿いのひたちなか市、鹿嶋市、行方市など、暖かい気候と火山灰の水はけのよい土地を利用して、さつまいもが作られています。でんぷんが多いため、ビタミンCがわれにくく、むだなくとることができ、食物せんいもたくさん含まれているので、お腹の調子を整えてくれます。ぜひ、いろいろなさつまいも料理を食べてくださいね。</p>
	牛乳				
	ぶたにくのしょうがいため				
	しおこんぶのあえもの				
	さつまいもじる				
28	月	ごはん			<p>茨城県の特産物の一つである納豆は、蒸した大豆に納豆菌を加えて発酵させた食品です。カルシウム・たんぱく質・ビタミンなどがバランスよく含まれています。その他にも、ナットウキナーゼという血液サラサラにする成分や、レシチンという脳で記憶や判断などの情報を伝える物質に変化する成分などが含まれています。においやネバネバが苦手な人もいるかもしれませんが、一口はチャレンジしてみましょう。</p>
	牛乳				
	なっとう	1	1	1	
	じゃがいものそぼろに				
	ツナのすじょうゆあえ				
29	火	スパゲッティボロネーゼ			<p>ドーナツは穴のあいたお菓子というイメージがありますが、名前の由来は、小麦粉に水・砂糖・バター・卵などを混ぜた生地という意味の「ドウ」と、木の实という意味の「ナツ」が組み合わさってできた言葉です。ドーナツの穴は、むらなく火を通したり、生地を均一に膨らませる役割があります。今日のたまごドーナツは、調理員さんが給食室でひとつひとつ丁寧に揚げてくださいました。味わっていただきます。</p>
	牛乳				
	かんでんいりヘルシーサラダ				
	たまごドーナツ	1	1	1	
30	水	ごはん			<p>今日は、那珂湊第一小学校のリクエスト献立です。「広い年代の誰でも好きな、旬の食材をたくさん使った、秋を感じる献立」を考えてくれました。鯖は、秋が旬の魚で、この時期の鯖は脂がのっておいしいですね。みそ汁に入っているなめこも、秋が旬です。なめこのぬめりは、胃や鼻の粘膜を丈夫にし、胃を保護したり、風邪を予防する働きがあります。秋の味覚をいただきます。</p>
	牛乳				
	さばのしょうゆやき	1	1	1	
	おひたし				
	なめこじる				
31	木	くろパン			<p>今日、10月31日は西洋のお祭り、ハロウィンです。もともとは秋の収穫を祝い、悪霊を追い出す行事でしたが、ヨーロッパから、アメリカに伝わったことで、現在のような仮装をしたり、かぼちゃでジャック・オー・ランタンを作って飾るハロウィンになったといわれています。給食では「ハロウィン」にちなみ、かぼちゃコロケにしました。</p>
	牛乳				
	かぼちゃコロケ	1	1	1	
	シーザーサラダ				
	やさいスープ				