

日	曜日	こ ん だ て	個数			ひとくちメモ
			幼	小	中	
1	金	ごはん				<p>みなさんは、食事のあいさつをきちんとしていますか？</p> <p>「いただきます」という言葉には、生き物の命や自然の恵みをいただきます、という意味が込められています。「ごちそうさま」という言葉には、食材を調達したり、用意するのに、走り回ってくれてありがとう、という感謝の意味が込められています。心を込めてあいさつをしましょう。</p>
		牛乳				
		とうふのちゅうかに				
		ナムル				
5	火	はちみつパン				<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。今日のはくさいとベーコンのスープの中に、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11月も元気に過ごしたいですね。</p>
		牛乳				
		ハンバーグきのこソース	1	1	1	
		チキンサラダ				
		はくさいとベーコンのスープ				
6	水	ごはん				<p>生活習慣病とは、食事や運動、睡眠などの生活習慣が深くかかわって起こる病気のことです。糖尿病や心筋梗塞、脳卒中などがあります。生活習慣病を予防するには、栄養の偏りがないように、いろいろな食品を組み合わせて食べましょう。塩、脂質、糖分をとり過ぎないことが重要です。毎日食べている給食の量と食品の組み合わせを参考にすると良いですよ。大人になってから習慣を変えるのは大変です。子どもの頃から、良い生活習慣を身につけることが大切です。毎日朝ご飯を食べ、バランスよい食事と、適度な運動、早寝早起きを心がけましょう。</p>
		牛乳				
		こうやとうふのたまごとじに				
		しょうがあえ				
		てづくりふりかけ				
7	木	セサミパン				<p>今日は、ごまの入ったセサミパンです。パンは週2回くらいあります。小麦粉は漂白してない学校給食専用の小麦粉で、そのうち20%は茨城県で作られた小麦粉が入っています。また、カルシウムが豊富なスキムミルクも入っています。パン工場は給食センターの横にあり、朝早くからパンを作ってくれているので、学校には焼きたてのパンが届きます。お味はいかがですか？</p>
		牛乳				
		ポークビーンズ				
		かいそうサラダ				
8	金	ごはん				<p>みそは何からできているか知っていますか？正解は、大豆です。みそは、大豆にこうじや塩を混ぜ合わせ、発酵させて作る日本の伝統的な調味料です。今はお店で買うことが当たり前になっていますが、昔は家で自家製のみそを作っていました。使う材料や塩加減、できあがりの色によって分けられ、日本各地に、その地方独特のみそがあります。伝統的な日本の味を、味わっていただきましょう。</p>
		牛乳				
		いかのあまからあんかけ	1	1	1	
		きりぼしだいこんのサラダ				
11	月	てつじんごもくごはん				<p>みなさんは、食べたものをどれくらいかみましたか？多くの人が十分に飲まずに飲み込んでしまっていると思います。よくかむことによって、食べ物の消化を助けたり、脳のはたらきを活発にしたり、病気を予防したりと、たくさんの効果をもたらします。食事の際に、汁や牛乳で流し込んでしまっている人がいませんか？その人はたぶんあまりかまずに飲みこむせががついてしまっているかもしれません。なるべく食べ物をよくかんで飲みこんでから、水分をとる習慣をつけましょう。</p>
		牛乳				
		あじフライ	1	1	1	
		からしあえ				
12	火	キャロットパン				<p>茨城県は、ごぼうの生産量が全国第2位です。小美玉市、鉾田市、行方市で多く栽培されています。ごぼうは、根の部分を食べています。土の中に深く伸びるため、水はけのよい畑を、よく耕して作ります。長いものは、長さが1メートル位にもなるそうです。ごぼうは、食物せんいがたくさんふくまれているので、おなかのそうじをしてくれます。今日は、ごぼうサラダにたっぷりごぼうが使われています。茨城の香りを味わってください。</p>
		牛乳				
		さけのチーズやき	1	1	1	
		ごぼうサラダ				
		まめとニョッキのスープ				
14	木	くろパン				<p>みなさんは給食の前にきちんと手を洗っていますか？「鼻をかむ」、「くしゃみ・せきをするとき手でおおう」このような時、細菌が手にたくさんつきます。この手でさわった食べ物を食べると、細菌を体の中に入れてしまうので、給食の前にはきちんと手を洗いましょう。手を洗う時は、せっけんをよく泡立てて、手のひら、手のこ、指先や指の間、手首もよく洗いましょう。水でよくすすいだ後は、清潔なハンカチで手をふきましょう。そして、手を洗った後は、顔や髪の毛などむやみに他のものをさわらないようにしましょう。今日はパンの献立です。きれいな手でおいしくいただきましょう。</p>
		牛乳				
		オムレツ	1	1	1	
		ペネアラビアータ				
		とりだんごのスープ				
15	金	ごはん				<p>だ液は食べ物の消化を助けたり、味を感じやすくさせたり、食べ物を飲み込みやすくする働きがあります。また、口の中をきれいにし、歯や口の健康を保つので、虫歯の予防にもなります。ご飯をよくかんでいると、だ液によって、でんぷんが糖に分解されて甘みが出てきます。だ液は、でんぷんを吸収しやすい形に変えます。今日の給食も、だ液がたくさん出るように、よくかんで食べてみてください。</p>
		牛乳				
		あげぎょうぎ	1	1	2	
		はっぼうさい				
		パンサンスー				
18	月	ごはん				<p>くずきりはそのまま食べるとツルツルとした食感で、あまり味はありません。くずきりは「くず」というツル状の植物の根から作られます。「くず」の根に含まれているでんぷんを取り、「くず粉」として利用されてきました。しかし、最近では「くず」があまりとれなくなってきているので、じゃがいものでんぷんを混ぜて作ったものもあります。今日はすまし汁の中に入れてみました。ツルツルとした食感を味わってください。</p>
		牛乳				
		さばのみそに	1	1	1	
		おかかあえ				
		くずきりいりすましじる				

日	曜日	こ ん だ て	個数			ひとくちメモ
			幼	小	中	
19	火	こがたミルクパン				17日から23日まで茨城を食べようウィークです。今日から金曜日まで、毎日茨城県産の食材が登場します。今日は那珂湊第三小学校近くのわたなべ製麺所の「手延べせいり蒸し麺」を使った那珂湊やきそばです。B-1グランプリにも出場している那珂湊のご当地グルメです。太めでもちもちとした麺の食感を楽しんでください。
		牛乳				
		なかみなとやきそば				
		れんこんサラダ				
		ヨーグルト	1	1	1	
20	水	ごはん				しらすは魚の名前ではなく、おもに「カタクチイワシ」や「マイワシ」などのイワシの子供のことをいいます。育てにたがって、うろこができて、イワシの形に変わっていきます。その日に獲ったしらすは、生でも食べることが出来ますが、ほとんどがしらす干しなどに加工されます。しらす干しには、ゆで上げた後、あまり乾燥させずに仕上げた「釜揚げ」と、かたくなるまで干し上げた「かちり」があります。また、生のままうす板状にして干すと「たたみいわし」になります。今日は茨城県産の釜揚げしらすをあえものに使いました。茨城の美味しい、しらすを味わいましょう。
		牛乳				
		ローズポークのメンチカツ	1	1	1	
		しらすあえ				
		いばらきけんみんじる				
21	木	こめパン				りんごは、秋が旬のくだもです。日本では明治時代に本格的にりんごが栽培されるようになり、ふじ、つがる、むつ、紅玉など約2000種類あります。青森県、長野県が主な産地ですが、茨城県でも、大子町や水戸市などで作られています。りんごは食物せんいが多く含まれているので、消化を助け、腸の働きを活発にしてくれます。季節の味をいただきますよう。
		牛乳				
		さつまいもシチュー				
		だいこんサラダ				
		りんご(手袋1)	1	1	1	
22	金	ごはん				11月24日は和食の日です。日本人の伝統的な食文化である和食の大切さについて考える日として定められました。和食は、ごはんを中心に、芋や豆類、海藻、季節の野菜や魚などを組み合わせた栄養のバランスのとれた食事です。ハンバーグなどの洋食と比べて脂肪分が少なく、食物せんいが多く含まれているので、生活習慣病を予防することができます。私たち日本人の体を健康に保つための知恵がたくさんつまっています。和食の良さを見直してみよう。
		牛乳				
		なっとう	1	1	1	
		すきやきに				
		さんしょくあえ				
25	月	ごはん				茨城県は、れんこんの生産量が全国第1位です。県内ではおもに、土浦市、かすみがうら市、小美玉市などで生産されています。れんこんは「蓮の根」と書きますが、実際には根ではなく、地下にのびた茎がふくらんだものです。れんこんは、田んぼの泥や水にふくまれる栄養素を吸収しながら育ちます。そのため、栄養価が高く、かぜを予防してくれるビタミンCや、おなかの調子をとのえてくれる食物せんいなどがたくさん含まれています。今日はれんこんきんぴらにしました。お味はいかがですか？
		牛乳				
		ほっけのかおりやき	1	1	1	
		れんこんきんぴら				
		だんごじる				
26	火	まるパン				今日は那珂湊第二小学校のリクエスト献立です。栄養バランスがよくて、旬の食材を使って美味しく食べられるように一生懸命考えてくれました。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				
		ハムカツ	1	1	1	
		ポパイサラダ				
		ワンタンスープ				
27	水	むぎごはん				じゃがいもは南アメリカのアンデス地方で生まれ、日本へは1600年ごろに長崎に伝わりました。ジャワ島のジャガタラから、運ばれてきたので「ジャガタライモ」と言われ、その後、「じゃがいも」と呼ばれるようになりました。じゃがいもは1年中食べることができますが、季節によって産地が違います。春は九州の鹿児島県や長崎県のもものが多く、それから北へと移動し、6月頃からは茨城県産のもものが出回ります。今の季節は北海道産が多く出回るようになります。
		牛乳				
		チキンカレー				
		シーフードサラダ				
28	木	きりこみコッペパン				今日のフランクフルトには、チリソースがかかっています。チリソースには、チリパウダーというメキシコ料理やスペイン料理には欠かせない、ピリ辛のスパイスを使って味付けをしました。唐辛子のピリッとした辛さがトマトソースを引き締めてくれていますね。切り込みコッペパンに、フランクフルトをはさんでおいしくいただきますよう。
		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				
29	金	わかめごはん				今日は磯崎小学校のリクエスト献立です。栄養バランスを考えて献立をたててくれました。みなさんは、はんぺんやちくわなどの練り製品が何からできているか知っていますか？練り製品は、魚からできています。魚と塩を混ぜてすり、できたすり身を練って作ります。塩の他にも調味料や熱を加えているので、生の魚と比べて傷みにくいのが特徴です。かまぼこ、さつま揚げ、つみれなどいろいろな種類があります。給食のおでんには、ちくわとさつまあげを入れました。おいしくいただきますよう。
		牛乳				
		おでん				
		ごまあえ				
		みかん(手袋1)	1	1	1	