

日	曜日	こ ん だ て	個数			ひとくちメモ
			幼	小	中	
7	火	ごはん				<p>今日は「正月料理」の給食です。冬休み中にも、おうちでも「おせち料理」を食べましたか？「おせち料理」は、めでたさを重ねるという意味で、縁起をかつき重箱につめます。今日は、「雑煮」の他に、めでたい出世魚を使った「鱈の西京焼き」と、水戸市で古くから正月料理として食べられてきた「煮合い」を出しました。「煮合い」とは、すっぱいきんぴらのような料理で、正月以外にもお祝い事に食べる料理だそうです。正月料理を食べながら、新年をお祝いしましょう。</p>
		牛乳				
		さわらのさいきょうやき	1	1	1	
		にあい				
		ぞうに				
8	水	ごはん				<p>塩は、体の調子を整える大切な働きがあります。しかし、とりすぎると高血圧となり、脳や心臓などの病気にかかりやすくなります。学校給食の栄養摂取基準も、塩の基準量は年々厳しくなっています。給食センターでも、毎日塩分計で塩の量を測定して、味付けが濃くなりすぎないように注意しています。将来病気になるようにするためには、子どものうちから「うす味」に慣れることが非常に大事です。調味料に頼るのではなく、食べ物本来の味を味わえる人になってください。</p>
		牛乳				
		とうふのキムチに				
		はるさめサラダ				
9	木	はちみつパン				<p>魚は良質なたんぱく質や健康のために役立つ脂肪が多く含まれています。日本人はもとも魚をたくさん食べる国民です。日本人が健康で長生きする理由の一つには、魚をたくさん食べることにあるとも言われています。ひたちなか市は、毎月10日を「魚を食べようの日」としています。給食でも魚の献立をなるべく多く取り入れるようにしています。今日のししゃもフリッターもしっかり食べましょうね。</p>
		牛乳				
		ししゃもフリッター	1	1	2	
		ペンネバジルソース				
		むぎいりやさいスープ				
10	金	ごはん 牛乳				<p>今日は勝田第三中学校の3年生が考えてくれた献立を出しました。それでは、献立を考えてくれたお二人からのメッセージです。主菜の梅風味のからあげは春が待ち遠しい気持ちを表し、副菜のブロッコリーサラダは春に出てくる芽や蕾を表しています。汁物は、冬の寒さを吹き飛ばす、体が温まるみそ汁にしました。1月は中学3年生がよい春を迎えるために頑張っている時期なので、「春」を意識した献立にしました。献立に込められた思いをかみしめながら、味わいましょう。</p>
		うめふうみからあげ	1	1	1	
		ブロッコリーサラダ				
		じゃがいもとたまねぎのみそしる				
		みかんゼリー	1	1	1	
14	火	かくチーズパン				<p>給食では毎日牛乳が出ます。なぜだか知っていますか？それは、成長期に必要なカルシウムがたくさん入っているからです。牛乳を1本飲むと、給食1食分に含まれるカルシウム量の約半分をとることができます。寒くなってくると、牛乳の残りが多くなりますが、寒いときも暑いときも体に必要なカルシウムの量は変わりません。一気に飲まずに他の料理を食べながら、少しずつ飲むようにすれば、冬でも飲みやすいですよ。</p>
		牛乳				
		チリビーンズ				
		だいこんサラダ				
15	水	ごはん				<p>今日は石川県の料理です。「じぶ煮」は加賀藩の時代から石川県で食べられている郷土料理です。すだれ麩という麩を使うのもこの料理の特徴です。どんな麩なのか、探して食べてみてください。「さばのいしる焼き」の「いしる」とは能登半島で作られているイワシやイカから作った魚醤のことです。今日はその「いしる」で漬けたさばを焼いて給食に出しています。「めった汁」も石川県の郷土料理です。めったに食べられない肉の入った汁ということから、この名前が付けました。さつまいもが入るのも特徴の一つです。石川県の味を楽しんでください。</p>
		牛乳				
		さばのいしる焼き	1	1	1	
		じぶに				
		めった汁				
16	木	こがたアップルパン				<p>みなさんは給食を食べる前に手を洗いましたか？手は様々なものに触れるため、目には見えない細菌がたくさんついていきます。今日の給食のパンのように、手に持って食べるときには特に丁寧な手洗いが必要です。手を洗わずに食べると、手についていた細菌が体の中に入ってしまいますので、食べる前には必ず石鹸でちゃんと手を洗うようにしましょう。</p>
		牛乳				
		なかみなとしおやきそば				
		こんにやくサラダ				
		ヨーグルト	1	1	1	
17	金	ごはん				<p>フォーはベトナム料理に使われる米粉で作られる平たい麺です。あっさりとしたクセがない味わいが特徴です。本場ベトナムでは、鶏肉や牛肉から出汁をとった透明であっさりとしたスープと合わせる人が多いです。今日の給食では、えびやイカを入れた魚介のスープに、フォーを合わせました。あっさりとしながらも魚介のうま味が感じられるスープです。東南アジアの味を楽しみましょう。</p>
		牛乳				
		はるまき	1	1	1	
		ちゅうかあえ				
		フォー				
20	月	ごはん				<p>みなさんは和食が好きですか？和食は、2013年にユネスコ世界無形文化遺産に登録されました。これは、和食のすぐれた栄養バランスや季節に合わせた新鮮な食材が使われること、見た目の美しさやおいしさなどが高く評価されたことが理由です。今日の給食も和食です。世界から絶賛される和食を味わって食べましょう。</p>
		牛乳				
		とりそぼろ				
		たまごいりおひたし				
		みそけんちんじる				

日	曜日	こ ん だ て	個数			ひとくちメモ
			幼	小	中	
21	火	セサミパン				今日の根菜のブラウンシチューにはれんこんが入っています。 私たちが食べているれんこんは、植物のどの部分を食べていると思いますか？根の部分だと思われがちですが、実はくきの部分を食べています。日本では、おせち料理にかかせない食べ物ですね。それは、れんこんの形に理由があります。輪切りにしたときに穴がたくさんあいていて、向こう側がよく見えることから「先の見通しがよい」という縁起をかついています。風邪を防いでくれたり、胃や腸の調子を助けてくれたりと栄養も満点です。
		牛乳				
		こんさいのブラウンシチュー				
		ガーリックドレッシングサラダ				
22	水	ごはん				好きなものばかり食べて、きれいなものは全く食べないという人はいませんか？ 食べものは働きによって赤・黄・緑に分けることができます。この3つの色の食べものをバランスよく食べるとしょうぶな体をつくることができます。好きなものばかり食べて苦手なものを食べないと体の調子が悪くなったり、病気になったりしてしまいます。苦手なものも食べられるように、まずは一口チャレンジしてみましょう。
		牛乳				
		なっとう	1	1	1	
		にくじゃが				
		おかかあえ				
23	木	キャロットパン				みなさんは野菜が好きですか？給食には毎日、いろいろな種類の野菜が使われていますね。それは、野菜にはおなかの中をきれいにそうじしてくれたり、風邪などの病気から体を守ってくれたりなどの大切な働きがあるからです。野菜が苦手な野菜を食べない人は、将来怖い病気にかかりやすくなります。野菜が苦手でも食べる習慣をつけておきましょう。
		牛乳				
		メンチカツ	1	1	1	
		コールスローサラダ				
		ひじきいりたまごスープ				
24	金	ごはん 牛乳				今日から、1週間は「全国学校給食週間」です。学校給食は今から120年以上前の明治22年に、山形県の小学校でお弁当を持ってこられない子どもたちのために始められました。しかしその後戦争で中断してしまいましたが、戦争が終わった昭和21年12月24日に、アメリカの援助を受けて再開されました。この日を記念して、冬休みと重ならない1か月後の1月24日から1週間は、「全国学校給食週間」としています。今日は、給食が始まった頃の献立を参考にしています。昔の給食の味を味わいましょう。
		さけのしおやき	1	1	1	
		そくせきづけ				
		すいとんじる				
		あじつけのり	1	1	1	
27	月	ごはん				今日は、市の特産物である「ほしいも」を使った献立です。茨城県は干しいもの生産量が全国1位で、日本の干しいもの約9割を生産しています。主な産地は、ひたちなか市や東海村です。正式な名前は「かんしょ蒸し切り干し」といいます。茨城県では、今から100年以上前に那珂湊で作り始めたのが最初です。今日は昆布と一緒に煮物にしてみました。よく味わって食べてみてください。
		牛乳				
		いわしのしおこうじたつたあげ	1	1	1	
		ほしいもとこんぶのもの				
		もやしたっぷりごまみそしる				
28	火	コッペパン				今日は、コッペパンについてお話します。明治時代に始まった給食が戦争により一時中断され、終戦と共に給食が再開されることになったとき、日本中は食料不足で給食の食材が用意できない状況でした。そんなとき、戦時中は敵国だったアメリカから日本中のおなかをすかせた子どもたちへ、脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などが届きました。その小麦粉を使って開発されたのがコッペパンです。そんなコッペパンは、今では給食の定番となっています。
		牛乳				
		ハンバーグトマトソース	1	1	1	
		あおのりポテト				
		はくさいとベーコンのスープ				
29	水	むぎごはん				みなさんが食べている給食はたくさんの人によって支えられています。調理をしてくれる調理員さん、献立を考えてくれる栄養教諭の先生たち、野菜を育ててくれる農家さん、牛乳を出す牛を育ててくれる酪農家さん、魚を獲ってくれる漁師さん、そして給費を払ってくれているおうちの人も、他にもたくさんの人が支えてくれています。給食を食べられることに感謝しながらいただきます。
		牛乳				
		ポークカレー				
		かんでんいりヘルシーサラダ				
		きゅうしょくしゅうかんゼリー	1	1	1	
30	木	くろパン				みなさんは、給食の「こまつな」が、年間を通して地元の農家さんが育ててくれていることを知っていますか？給食の「こまつな」は、ひたちなか市のお隣の那珂市の農家さんが、皆さんのために、風の日に、雨の日に、新鮮でおいしい「こまつな」を収穫して、共同調理場に運んでくれています。このようにおいしい給食が食べられる裏側では、たくさんの人が皆さんのために想ってプロフェッショナルな仕事をしてくださっています。感謝の気持ちで食べましょう。
		牛乳				
		ささみフライ	1	1	1	
		こまつなサラダ				
		ミネストローネ				
31	金	ごはん				今日のさんまのつみれ汁は、那珂湊漁港でとれた地元のさんまを使っています。今日のつみれ汁のために、漁業協同組合の女性部のみなさんが1万尾以上のさんまをさばき、細かく刻んで、味噌と生姜、小麦粉を混ぜ、一つひとつ丸めてくれました。地域のひとたちの愛情がたっぷり詰まったつみれ汁を味わいましょう。
		牛乳				
		あつやきたまご	1	1	1	
		きんぴらごぼう				
		さんまのつみれじる				