

日	曜日	こ ん だ て	個数			ひとくちメモ
			幼	小	中	
1	木	アップルパン				カルシウムは、歯や骨をつくるのに欠かせない栄養素です。体の中のカルシウムは、ほとんどが歯と骨にあります。残りは血液や筋肉などの中に入り、出血を止めたり、筋肉を動かしたりするのはたまたましています。体に入ったカルシウムは小腸で吸収されて、骨にたくわえられます。血液中のカルシウムが不足すると、骨の中のカルシウムが使われて減ってしまいます。なので、毎日の食事でカルシウムの多い食品を食べるようにしましょう。
		牛乳				
		チキンカツ	1	1	1	
		マスタードサラダ				
		コンソメスープ				
2	金	ごはん				みなさんは好きな食べ物、苦手な食べ物がありますか？給食はみなさんの体に必要な栄養をとることが出来るように考えて作っています。自分の好きな物はたくさん食べて、苦手な物は食べないという人はいませんか？好き嫌いをしてしまうと体に必要な栄養素をとり入れることができなったり、同じ栄養素をとりすぎてしまったりして、うまく成長が出来なくなったり、病気になってしまったりします。好き嫌いをせずに、食べるようにしましょう。
		牛乳				
		えびしゅうまい	2	2	3	
		ホイコーロー				
		トックスープ				
5	月	むぎごはん				「麦」は、米と同じ穀物の仲間、世界で一番作られている穀物です。大麦、小麦、ライ麦など、様々な種類をまとめて麦と言います。米と比べて、ビタミンやたんぱく質が多く、特に食物せんいが多いのが特徴です。今日のごはんは、白米の中に大麦が入った麦ごはんです。お米と形は似ていますが、真ん中に線が入っているものが麦です。給食では、栄養バランスや食べやすさを考えて、カレーのときに麦ごはんをとり入れています。白米との食感の違いを感じながら食べてみましょう。
		牛乳				
		きのこカレー				
		かんてんいりヘルシーサラダ				
6	火	ミルクパン				スパゲティやマカロニのことを「パスタ」と呼びます。パスタにはデュラムセモリナという小麦粉が使われています。パスタの色は卵や着色料の色ではなく、小麦本来の自然な色です。機械で作るようになってから、いろいろな形のスパスタが簡単に作られるようになりました。細いスパゲティのカッペリーニ、ペンの形をしたペンネ、貝やちょうちんの形のマカロニなど給食でもいろいろなスパスタが使われています。今日はスパゲティを使ったパスタスープです。おいしくいただきます。
		牛乳				
		かぼちゃコロッケ	1	1	1	
		チキンとまめのサラダ				
		パスタスープ				
7	水	ごはん				キムチは韓国を代表する食べ物で、野菜の生産が難しかった冬にも食べられるように、野菜を塩漬にしたことから始まりました。韓国では秋に入ると大量にキムチを作る「キムジャン」が行われ、そのキムチの種類は100以上もあるそうです。キムチは栄養豊富で、とくに乳酸菌が多く、腸をきれいにしてくれるほか、唐辛子が体の抵抗力を高め、血液の流れをよくします。ピリッと辛い豆乳キムチ煮を食べ、体を温めましょう。
		牛乳				
		とうにゅうキムチに				
		バンサンスー				
8	木	コッペパン チョコクリーム	1	1	1	香草は、英語でハーブといいますが、パセリ、バジル、ローリエなど、たくさんの種類があります。料理に香りや辛み、苦みをつけ、風味を豊かにする効果があります。西洋では、昔から香草が使われ、たいへん貴重なものでした。食べ物の保存をよくしたり、薬としても使われたそうです。煮込み料理に使ったり、乾燥させてハーブティーとして飲んだり、様々な料理に使います。今日は、鶏肉に香草をまぶして焼きました。香りを楽しんでいただきます。
		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				
9	金	ごはん				さといもは東南アジアが原産地で、日本には、奈良時代に中国から伝わりました。山いもが山でとれるのに対して、里でできるので「さといも」の名前がつけました。さといもは、親いもから子いも、孫いもと、どんどん増えるので、子孫繁栄のおめでたい食べ物とされています。さといもの皮をむくとかゆくなります。これはさといものぬめりの中に皮膚を刺激するものがあるからです。しかし、このぬめりが、からだに入ると、消化を助けたり、腸のそうじをしてくれます。さといもを食べ、おなかの中をきれいにしましょう。
		牛乳				
		さばのおろしに	1	1	1	
		とさあえ				
		みそけんちんじる				
12	月	ごもくごはん				春、夏、秋、冬と四季のある日本では、食べ物にそれぞれ一番おいしくなる時期があります。その季節を、その食べ物の旬といいますが、旬にとれる食べ物は味も香りもよく、栄養がいっぱいです。これから寒くなる季節に旬をむかえる食べ物には、ほうれん草、小松菜、白菜、大根、ごぼう、ねぎなどがあります。給食でも甘みが増えておいしい食べ物がたくさん登場します。四季を感じながら旬の味をおいしくいただきます。
		牛乳				
		あじフライ	1	1	1	
		からしあえ				
14	水	ごはん				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きていますが、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わけられ、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す。
		牛乳				
		ほっけのかおりやき	1	1	1	
		はくさいのおかかあえ				
		みたくさんじる				
15	木	こめパン				今日は阿字ヶ浦小学校のリクエスト献立です。「バランスよく食べられるように」という思いを込めて献立を考えてくれました。今日のハンバーグは手作りのトマトソースをかけました。お味はいかがですか？スープにはひじきがたっぷり入っています。ひじきには、骨を丈夫にするカルシウムやマグネシウム、体を元気にするミネラル、お腹の調子をよくする食物せんいが多く含まれています。残さずに食べましょう。
		牛乳				
		ハンバーグトマトソース	1	1	1	
		ツナサラダ				
		ひじきとたまごのスープ				

日	曜日	こ ん だ て	個数			ひとくちメモ
			幼	小	中	
16	金	こがたはちみつパン				<p>食事の時に、みなさんは何回くらいかんでいますか？よくかんで食べるといいことがたくさんあります。よくかむことであごが丈夫になり、歯並びがよくなります。そしてだ液もたくさん出て、虫歯になりにくくなります。また、だ液は食べものの消化や吸収を助けてくれます。そのほかにも、しっかりかむことで脳が刺激され、食べ過ぎを防いだり、記憶力や集中力も高まります。食事の時には、よくかんで食べることを意識してみましょう。</p>
		牛乳				
		なかみなとやきそば				
		かいそうサラダ				
		みかん(手袋1)	1	1	1	
19	月	ごはん				<p>茨城県は広い平地があり、海もあり、山もあり、自然豊かな土地に恵まれ、たくさんの農産物、水産物がとれます。米や野菜はもちろん、肉に卵に魚、果物とありとあらゆる食材が手に入ります。農業生産額は、北海道に次いで全国第2位です。今日はお米、牛乳、豚肉、しらす、小松菜、さつまいも、みそなど、茨城県でとれたおいしい食材をたくさん使った献立です。おいしくいただきます。</p>
		牛乳				
		ぶたにくのあまからいため				
		しらすあえ				
		さつまじる				
20	火	レーズンパン				<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。長いものだと、長さが1メートル位にもなるそうです。ごぼうは、食物せんいが豊富で、おなかのそうじをしてくれます。今日は、ごぼうがたっぷり入ったごぼうメンチカツです。茨城の香りを味わってください。</p>
		牛乳				
		ごぼうメンチカツ	1	1	1	
		フレンチサラダ				
		マセドアンスープ				
21	水	ごはん				<p>生活習慣病は、運動不足や夜型生活、食生活の乱れなどが原因で起こる病気です。食習慣が原因で起こる病気には、糖尿病や肥満、高血圧などがあります。塩分や砂糖、脂肪をとりすぎたり、野菜やくだものをほとんど食べなかったり、夜遅くに食事をとったりするような生活を続けていると、生活習慣病になりやすくなります。規則正しい生活やバランスのとれた食事を心がけ、生活習慣病を予防しましょう。</p>
		牛乳				
		なっとう	1	1	1	
		かんこくふうにくじゃが				
		かおりづけ				
22	木	ごはん				<p>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。春は南九州の鹿児島県や長崎県のものが多く、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。</p>
		牛乳				
		さんまのかばやき	1	1	1	
		しょうがあえ				
		とんじる				
26	月	ごはん				<p>みなさんは和食が好きですか？2013年に、世界無形文化遺産に登録された和食の魅力は、すぐれた栄養バランスと季節に合わせた新鮮な食材を使うこと、見た目の美しさやおいしさなどがあります。なにげなく食べている和食ですが、煮たり焼いたり揚げたりといういろいろな料理方法で、食材をおいしくしています。また、旬の食材を使っているのが季節を感じながら味わうことができます。おはしを使って食べることも美しいマナーとなっています。今日は給食でも和食を味わいましょう。</p>
		牛乳				
		ぶりのみそゆうあんやき	1	1	1	
		ひじきのいために				
		すましじる				
27	火	かくチーズパン 牛乳				<p>今日は那珂湊第一小学校のリクエスト献立です。「野菜を中心とした栄養満点の献立」というテーマで、献立を考えてくれました。野菜がたっぷり使われていてバランスの良い献立ですね。大根は寒い季節になると水分と甘みが増し、旬を迎えます。日本で食べられている大根のほとんどが白色ですが、黒や赤い大根もあります。大根は、消化を助け、胃腸の動きを活発にしてくれます。また、ウイルスに対する抵抗力もつけてくれるので、かぜ予防になります。大根を食べて、かぜに負けない丈夫なからだをつくりましょう。</p>
		オムレツ	1	1	1	
		だいこんサラダ				
		やさいスープ				
		フルーツゼリー	1	1	1	
28	水	ごはん				<p>私たちの食べている給食は、たくさんの人の手によって、作られています。大豆やさつまいもなど作物を作る農家の人や、牛乳をしぼる酪農家の人、魚をとる漁師の人、それを運ぶ人、調理をする調理員さん、できた給食を配達する人などです。毎日給食を食べられることに感謝して、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを、心をこめて言いましょう。</p>
		牛乳				
		ハッシュドポーク				
		コールスローサラダ				
29	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のおおう」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、石けん液をよく泡立てて、手のひら、手の甲、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す。</p>
		牛乳				
		さけのチーズやき	1	1	1	
		こまつなサラダ				
		カレースープ				
30	金	なめしごはん				<p>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。昔、冷蔵庫がない時代に、たくさんとれた魚を少しでも長く食べようと考えて作ったのが始まりだといわれています。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。</p>
		牛乳				
		おでん				
		ごまあえ				