

日曜日	こ ん だ て	個数			ひとくちメモ
		幼	小	中	
1 金	ごはん 牛乳				2月3日は節分です。節分は、季節を分けるという意味があり、冬から春になる日とされています。豆をまくことで、病気を起こす悪い気を追い払って、春を呼びこむという意味がこめられています。また、歳の数より一つ多く豆を食べ、「一年を無事に健康で過ごせますように」と願います。いわしの頭を終の小枝にさして、戸口につけるのも、悪い気を追い払うためです。今日は「福豆」と、いわしを使った「いわしのかば焼き」です。
	いわしのかば焼き	1	1	1	
	うめあえ				
	みそけんちんじる				
	ふくまめ	1	1	1	
4 月	ごはん				2月は1年のうちで一番寒い月です。このような季節は、温かいものを食べて体の中から温まりましょう。それに、なべ料理やおでん、とろみをつけて冷めにくくした汁物、シチューなどがいいですね。冬になるとおいしくなる大根やにんじん、ごぼうなどの根菜類は、体を温めてくれる効果があります。日本より寒い韓国などでは、唐辛子やにんにくなどをたくさん使うキムチやマーボー豆腐が有名です。唐辛子やにんにく、しょうが、長ねぎなどは、体温を上げる効果があるためです。 今日の給食は、豆腐のキムチ煮です。みなさんもキムチ煮を食べて、体の中から温まりましょう。
	牛乳				
	とうふのキムチに				
	はるさめサラダ				
5 火	ココアあげパン				今日は三反田小学校のリクエスト献立です。三反田小学校のみなさんが、栄養バランスに気をつけながら、みんなが好きな献立を考えてくれました。揚げパンは人気のあるメニューですね。ココアには鉄やカルシウムが豊富に含まれています。調理員さんが一つ一つ丁寧に揚げてくれました。残さずおいしくいただきます。
	牛乳				
	だいこんサラダ				
	ワンタンスープ				
	ヨーグルト	1	1	1	
6 水	ごはん				今日ののっぺい汁に入っている里芋は、山でとれる「山芋」に対し、里でとれる芋なので「里芋」といいます。里芋は、株の中心に親芋があり、そこに子芋がつき、さらに外側に孫芋がつかます。一つの親芋から多くの芋を収穫することができるため子孫繁栄の象徴とされ、縁起がよい食べ物の一つでもあります。里芋特有の食感を楽しんでください。
	牛乳				
	さんまのみそに	1	1	1	
	はくさいのとさあえ				
	のっぺい汁				
7 木	こがたセサミンパン				野菜は、風邪を予防したり、美肌を作るのに役立つなど体の調子を整えるのに大切な食材です。その他にも、野菜には、炭水化物という栄養素を体のエネルギーとして使うためにサポートするビタミンが多く含まれています。その他の栄養素も野菜に含まれるビタミンに助けられて体の中で働きます。野菜を積極的に食べましょう。
	牛乳				
	わふうスパゲティ				
	オニオンドレッシングサラダ				
8 金	ごはん				ひじきは、2月～6月にかけて収穫されます。収穫されたひじきは、加熱し、乾燥させて干しひじきとなります。日本では、長崎県や千葉県が主な生産地ですが、日本で食べられている国内産のひじきは10%です。ほとんどが海外、主にアジア地域からの輸入のひじきです。便秘を予防してくれる食物繊維や骨を作るカルシウムを含みます。ひじきが苦手な人も、一口チャレンジしてみましよう。
	牛乳				
	とうふハンバーグわふうソース	1	1	1	
	ひじきのにももの				
	もやしたっぷりごまみそじる				
12 火	ミルクパン 牛乳				みなさんの中には豆が苦手な人も多いようですが、豆にはぜひとってほしい栄養素がたくさん入っています。炭水化物やたんぱく質をはじめ、おなかの調子を整える食物せんい、鉄やカルシウムなどのミネラル、ビタミン類なども豊富です。 最近、日本では、昔ほど豆を食べなくなりましたが、栄養的にも優れた豆料理をもっと食べてほしいので、給食でも工夫していろいろな料理に使っています。今日は豆とポテトのスープです。栄養豊富な豆を好き嫌いせず食べましょう。
	とりにくのマーレード焼き	1	1	1	
	コールスローサラダ				
	まめとポテトのスープ				
	プリン	1	1	1	
13 水	ごはん				たまごはいろいろな料理に使われる万能な食品です。卵は栄養も豊富で、人間の体の中でつくることができるたんぱく質がバランスよく含まれています。さらに、黄身にはカロテンや鉄などがたくさん含まれていて、貧血予防に効果があります。野菜といっしょに食べるとさらに栄養のバランスがよくなります。今日は高野豆腐の卵とじ煮です。残さずいただきます。
	牛乳				
	こうやどうふのたまごとじに				
	しょうがあえ				
てづくりふりかけ					
14 木	チョコチップパン				食事のときは、みなさんは何回ぐらい噛んでいますか？よくかんで食べることは、体によいことがたくさんあります。あごを丈夫にして歯並びをよくしたり、唾液がたくさん出るので、虫歯や口の中の病気を防いでくれたり、食べ物の消化吸収をよくしてくれます。また、しっかり噛むことで脳が刺激され、食べすぎを防いだり、記憶力や集中力も高まります。よく噛むことを意識して、一口30回、一食1000回を目標に頑張ってみましよう。
	牛乳				
	ポークビーンズ				
	チキンサラダ				
15 金	ごはん				ひたちなか市は那珂湊漁港という大きな港があり、たくさんの新鮮な魚が水揚げされています。今日の「つみれ汁」のつみれは、漁業協同組合の女性部の人たちがみなさんのために作ってくれました。1000尾以上のさんまを細かく刻み、味噌と生姜、小麦粉を混ぜ、丸めました。地域の人たちの愛情がぎっしり詰まったつみれ汁を味わってください。
	牛乳				
	たこメンチカツ	1	1	1	
	れんこんきんぴら				
	さんまのつみれじる				

日曜日	曜日	こ ん だ て			個 数			ひとくちメモ
		幼	小	中	幼	小	中	
18	月	ごはん						<p>今日は中華料理の酢豚です。酢豚は、角切りの豚肉を油で揚げて、野菜と一緒に甘酢あんを絡ませた料理です。給食では、より食べ応えを出すため、少しアレンジして、揚げたじゃがいもを入れています。酢豚は、給食のメニューの中では、作るのが大変なトップ3に入る料理です。朝早くから一生懸命作った酢豚です。残さず食べてくれると嬉しいです。</p>
		牛乳						
		すぶた						
		ちゅうかあえ						
19	火	キャロットパン					<p>人参は、β-カロテンという栄養が豊富に含まれる食材です。β-カロテンは体内に入るとビタミンAとなります。がんの予防や目や皮膚の粘膜を良好に保って体の健康の維持増進をします。健康に大きな役割を果たす人参は、毎日給食に取り入れています。今日はパンにも人参を入れてみました。ぜひ、キャロットパンを味わってください。</p>	
		牛乳						
		しろみざかなのフリッター	1	2	2			
		チーズポテト						
		パスタスープ						
20	水	むぎごはん					<p>今日のデザートはひたちなか市特産のバインベリーです。バインベリーとは、JA常陸のオリジナルブランドで、勝田地区と阿字ヶ浦地区でのみ、栽培されているいちごです。「バイン」とは英語で「つた」を表し、その名の通り、「つた」が付いたまま出荷するのが特徴です。「つた」が付いたまま出荷することで、より新鮮な状態で届けることができます。地元の味を楽しんで下さい。</p>	
		牛乳						
		ビーンズカレー						
		かいそうサラダ						
		いちご(バインベリー)	1	1	1			
21	木	チーズパン					<p>早寝早起きなど、規則正しい生活をして主食・主菜・副菜をそろえた食事をとることは、体の健康を保つために大切なことです。給食のようにバランスのとれた食事が出て、好き嫌いをして食事を残したり、好きな物ばかり食べたりしていると、体の成長に必要な栄養素が不足して、病気にかかりやすくなります。元気に毎日の生活を送るため、また丈夫な体をつくり、大人になっても病気にならないように、今から健康な食生活を心がけましょう。</p>	
		牛乳						
		スペインふうオムレツ	1	1	1			
		マカロニサラダ						
		にくだんごのスープ						
22	金	ごはん					<p>みなさんは牛乳を飲んでますか。寒いから飲まないという人はいませんか。牛乳には成長期に欠かせないカルシウムがたくさん含まれています。牛乳のカルシウムは、他の食品と比べると体への吸収率がとてもよいのが特徴です。カルシウムが不足すると、将来、骨粗しょう症という骨がスカスカになる病気になることがあります。大人になってからは骨の量を増やすことはできないので、今のうちからカルシウムを積極的にとり、骨の量を増やしておくことが大切です。毎日、牛乳を飲むようにしましょう。</p>	
		牛乳						
		なっとう	1	1	1			
		おでん						
		かおりづけ						
25	月	ごはん					<p>八宝菜は中華料理の一つです。八宝菜の「八」は8種類の材料を使っているから付いているのではありません。中国で「八」という数字は「たくさん」や「いっぱい」を意味します。そのことから、八宝菜は海や山のさまざまな材料を集めて作った料理ということになります。いろいろな材料のおいしさが集まった八宝菜を味わってください。</p>	
		牛乳						
		はっぼうさい						
		しゅうまい	1	2	3			
		もやしのナムル						
26	火	はちみつパン					<p>れんこんは、茨城県の特産物です。日本一の生産量を誇り、主に霞ヶ浦の周辺で栽培されています。蓮という花の地下茎がれんこんです。茎の中に穴があいていることから「先が見える、見通しがきく」縁起物として、お正月などの行事に欠かせない食材です。今日はミネストローネにれんこんを入れました。れんこんのシャキッとした食感を楽しんで食べましょう。</p>	
		牛乳						
		とりにくのからあげバジルふうみ	1	1	1			
		ブロッコリーのソテー						
27	水	ごはん					<p>今日は山形県の料理です。山形県は日本海に面した東北地方の県です。郷土料理の一つである「いも煮」は、里芋を主な材料とした実だくさんの汁物で、全国的にも有名です。秋になると山形県内の河川敷は、芋煮会を楽しむ人たちが大賑わいとなります。芋煮の具材の定番は、里芋、牛肉、こんにやく、ねぎを使い、しょうゆ味です。地域によって、大根やにんじん、きのこなども入れます。豚肉でみそ味という地域もあります。今日の給食のいも煮は、牛肉と里芋、たくさんの野菜で、しょうゆ味に作りしました。山形県の郷土の味を味わってください。</p>	
		牛乳						
		ますのてりやき	1	1	1			
		からしあえ						
		いもに						
28	木	くろパン					<p>こんにやくは、サトイモ科の“こんにやくいも”からつくられます。約97%が水分なのでエネルギーが低い食べ物です。食物せんいが多く「こんにやくは体の砂払い」と言われるように、有害なものを体外に出して腸を整える働きがあります。だん力があるのでよく噛まないで食べられず、かむ回数が多くなるために満腹感を得られます。こんにやくの種類には、板こんにやく、糸こんにやく、しらたき、さしみこんにやくなどがあります。今日はこんにやくを使ったサラダです。よくかんで食べてください。</p>	
		牛乳						
		はくさいのクリームに						
		こんにやくサラダ						