

| 日曜日 | こ ん だ て | 個数 | | | ひとくちメモ |
|--------------|--------------|----|---|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | 幼 | 小 | 中 | |
| 4 火 | ナン | | | | <p>きょうから2学期の給食が始まりました。暑くて食欲がない、という人はいませんか？唐辛子やこしょう、にんにく、わさび、からしなどの香辛料には、食べものに風味や香りを加えて食欲を増したり、胃液の分泌を促して消化を助ける働きがあります。食欲がない時、香辛料を使った料理を食べるといいですね。他にも香辛料には、食品を腐りにくくする働きがあります。香辛料をしょうずに取り入れて食事をしましょう。今日はスパイスたっぷりのカレー粉を使ったキーマカレーです。味と香りを楽しんでください。</p> |
| | 牛乳 | | | | |
| | キーマカレー | | | | |
| | かいそうサラダ | | | | |
| 5 水 | ごはん | | | | <p>きょうは兵庫県料理です。兵庫県は近畿地方にある面積の広い県で、瀬戸内海や日本海に面しているため、海の幸、山の幸を使った郷土料理やご当地グルメがたくさんあります。中でも、「神戸ビーフ」は世界的にも高級ブランド肉として有名です。</p> <p>「ばち汁」の「ばち」はそうめんの両端を切り落とした部分のことです。その形が三味線を弾くのに使ったばちに似ていたことから、この名前がついたと言われています。そのばちをすまし汁に入れたのが「ばち汁」です。兵庫県の郷土料理を味わってください。</p> |
| | 牛乳 | | | | |
| | ぎゅうどん | | | | |
| | ばちじる | | | | |
| 6 木 | コッペパン | | | | <p>うんどうと食事には、深い関係があります。体を動かすためには、エネルギーが必要です。エネルギーを作り出すものは、ごはんやパン、めんなど主食に含まれる炭水化物と適量の脂質です。また、筋肉をつけるためには、主菜である肉や魚、たまご、豆などからたんぱく質をしっかりとることが大切です。そして、けがの予防や疲れをとるために、副菜である野菜や海藻から無機質とビタミンをとることが必要です。このように運動には、主食、主菜、副菜をそろえたバランスのよい食事が欠かせません。</p> |
| | チョコクリーム | 1 | 1 | 1 | |
| | 牛乳 | | | | |
| | ポークビーンズ | | | | |
| | コールスローサラダ | | | | |
| 7 金 | ごはん | | | | <p>きょうは平磯中学校のリクエスト献立です。毎日、給食を楽しみにしているという平磯中学校のみなさんが考えてくれました。リクエスト献立にわかめごはん、米パンがあったのですが、夏場はわかめごはん、米パンは出せないで、冬になったら献立に取り入れたいと思います。さばのみそ煮は人気メニューのひとつです。からしあえとすまし汁で野菜をしっかりとると、栄養バランスもバッチリです。冷凍みかんは暑い季節にピッタリですね。残さずいただきます。</p> |
| | 牛乳 | | | | |
| | さばのみそに | 1 | 1 | 1 | |
| | からしあえ | | | | |
| | すましじる | | | | |
| れいとうみかん(手袋1) | 1 | 1 | 1 | | |
| 10 月 | ごはん | | | | <p>わたしたちの体は、暑さを感じるとたくさん汗をかきます。それは、汗をかいて体温を下げるためです。体の60～70パーセントは水分でできているので、水分が不足してしまうと熱中症になりやすくなってしまいます。のどがかわいたと感じる前にこまめに水分をとるようにしましょう。一度にたくさん水を飲むと食欲が無くなったり、体がだるくなったりするので注意が必要です。ジュースや炭酸飲料には糖分がたくさん入っているので、麦茶や水を飲んだり、食事中のみそ汁やスープを飲んだりして、上手に水分をとるように心がけましょう。</p> |
| | 牛乳 | | | | |
| | てりやきハンバーグ | 1 | 1 | 1 | |
| | いそかあえ | | | | |
| | ひじきいりかきたまスープ | | | | |
| 11 火 | はちみつパン | | | | <p>みなさんは、毎日朝ごはんをしっかりと食べていますか？朝ごはんは、1日を元気にスタートするために大切な食事です。朝ごはんを食べると、眠っていた脳が目覚め、体温が上がって元気に活動できるようになります。1日を元気に過ごすためにも、早寝早起きをして生活リズムを整え、しっかり朝ごはんを食べるようにしましょう。</p> |
| | 牛乳 | | | | |
| | さけのムニエル | 1 | 1 | 1 | |
| | チーズポテト | | | | |
| | むぎいりやさいスープ | | | | |
| 12 水 | ごはん | | | | <p>にらの独特の香りは硫化アリルという成分によるものです。これは長ねぎ、玉ねぎ、にんにく、らっきょうなどにも含まれ、消化をよくしたり、疲れを回復する働きがあります。また、にらにはカロテンやビタミンC、ビタミンEが多く、栄養満点です。茨城県のにらは全国第3位の生産量です。今日のにらともやしのおひたしも茨城県産のにらを使っています。残さずいただきます。</p> |
| | 牛乳 | | | | |
| | いかフリッター | 1 | 2 | 2 | |
| | にくじゃが | | | | |
| にらともやしのおひたし | | | | | |
| 13 木 | セサミパン | | | | <p>「ミネストローネ」は、イタリア語で「真だくさん」、「ごちゃ混ぜ」といった意味を表し、主にトマトを使ったイタリアの野菜スープです。</p> <p>イタリアでは、スープの王様と呼ばれ、長い歴史のあるスープです。トマト、玉ねぎ、にんじん、キャベツなどの野菜を同じような大きさに切り、煮込みます。じゃがいもやパスタを入れたりもします。日本ではみそ汁のような家庭料理です。野菜のおいしさを味わってください。</p> |
| | 牛乳 | | | | |
| | チキンオーブン焼き | 1 | 1 | 1 | |
| | ツナとまめのサラダ | | | | |
| | ミネストローネ | | | | |
| 14 金 | ごはん | | | | <p>いばらきけんは、梨の生産量が全国第2位です。おもに、筑西市、下妻市、八千代町などで生産が盛んです。中国から伝わり、日本では弥生時代から食べられてきました。幸水、豊水、二十世紀などの品種があります。梨は、水分量が多く、ほてった体を冷やしてくれます。体の水分量をととのえてくれるカリウムが豊富なので、汗をかいたこの時期にはぴったりの果物ですね。給食の梨は、調理員さんがひとつひとつ丁寧に、むいてくださっています。感謝の気持ちでおいしくいただきます。</p> |
| | 牛乳 | | | | |
| | とうふのちゅうかに | | | | |
| | パンサンスー | | | | |
| | なし(手袋1) | 1 | 1 | 1 | |

| 日曜日 | こ ん だ て | 個数 | | | ひとくちメモ |
|------|-------------------------------|----|---|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | 幼 | 小 | 中 | |
| 18 火 | ごはん | | | | <p>きのう がつ にち けいろ う ひ ちようじゆ くに せかいてき し にほん ちようじゆ ひけつ 昨日、9月17日は敬老の日でした。長寿の国として世界的に知られている日本ですが、その長寿の秘訣 は、昔から食べられてきた食べ物にあります。大豆や大豆製品などの豆類、ごま、わかめなどの海藻類、 野菜、魚、しいたけなどのきのこ類、いも類など、これら7つの食品の頭文字をとり、「孫は(わ) 優し い」と呼ばれる食品を毎日の食生活にとり入れることで、健康な体を作ってきました。今日の給食にも、 「まごは(わ) やさしい」食材を取り入れましたので、バランスよく食べましょう。</p> |
| | 牛乳 | | | | |
| | ほっけのかおりやき | 1 | 1 | 1 | |
| | ヤーコンのあまからいため ぐだくさんみそしる | | | | |
| 19 水 | ごはん | | | | <p>けんこう まいにち す えいよう バランスがとれた食事をすることが大切です。 ごはんやパン、めんなどの「主食」、魚や肉、豆類などを使った「主菜」、野菜やきのこ、海藻などビ タミン類やミネラル、食物せんいが多い食品を使った「副菜」を組合わせて食事をする、自然に栄養の バランスが良くなります。給食ではこの主食、主菜、副菜を組合わせて献立をたてることを基本としてい ます。今日は、ごはんが主食、春巻きが主菜、ピリ辛チキンサラダ、中華風コーンスープが副菜です。バ ランスの良い食事を心がけましょう。</p> |
| | 牛乳 | | | | |
| | はるまき | 1 | 1 | 1 | |
| | ピリからチキンサラダ ちゆかふうコーンスープ | | | | |
| 20 木 | こがたチーズパン | | | | <p>だいこん むかし にほんじん この やさい いじょう しゆい ね しー おお しょうか 大根は昔から日本人に好まれた野菜で、100以上の種類があります。根にはビタミンCが多く、消化を 助ける成分も含まれています。食べれば、生のシャキシャキとした歯ごたえ、おろしたときの辛さ、ほか の素材と炊き合わせた時のたっぷりとうまみを含んだ状態と全く違う味を楽しめます。葉の部分は、鉄・ ビタミンB1・B2・A・C・カルシウムが多く、栄養いっぱいです。葉も捨てずに食べるといいですね。</p> |
| | 牛乳 | | | | |
| | しおやきそば | | | | |
| | だいこんサラダ | | | | |
| 21 金 | ごはん | | | | <p>きょう じゅうごや つきみこんだて じゅうごや ちゅうしゅう めいげつ よ じき つき 今日は、十五夜にちなんだお月見献立です。十五夜は「中秋の名月」と呼ばれています。この時期の月 は空気がすんでいて、とてもあざやかに見えます。稲に見立ててススキをかざって豊作を喜び、無事に収 穫を終えたことに感謝し、米の粉で作った「月見だんご」や里芋・柿など秋に収穫したものをおそなえし ます。里芋をおそなえすることから「芋名月」ともいいます。今年の十五夜は9月24日です。美しい月 をながめてみましょう。</p> |
| | 牛乳 | | | | |
| | さんまのかばやき | 1 | 1 | 1 | |
| | そくせきづけ つきみだんごじる おつきみゼリー | | | | |
| 25 火 | まるパン | | | | <p>やさい わたし からだ ちようし とどの たいせつ た もの しょくもつ ほうふ ふく 野菜は、私たちの体の調子を整えるのに大切な食べ物です。また、食物せんいも豊富に含まれるため、 便秘を予防したり、よく噛むことで丈夫な歯・あごを作ります。そして、野菜をたくさん使うことでうま みが出る料理になります。今日の給食の野菜のスープ煮でも野菜のうま味が感じられます。よく噛んで味 わって食べましょう。</p> |
| | 牛乳 | | | | |
| | チーズコロッケ | 1 | 1 | 1 | |
| | もやしサラダ やさいのスープに | | | | |
| 26 水 | ごはん | | | | <p>にほん とのりの国「韓国」は、米が主食です。普段のおかずは野菜が中心で、キムチや漬物、みそな どの発酵食品が豊富です。最近では野菜とともに肉や魚料理も多くなっています。今日のピビンパはいろ いろな具を混ぜて食べるごはんのことで、野菜や肉がバランスよく使われています。肉とナムルをごはん に混ぜて食べてください。</p> |
| | 牛乳 | | | | |
| | ピビンパ | | | | |
| | ナムル わかめスープ | | | | |
| 27 木 | くろパン | | | | <p>さつまいもは、メキシコを中心とする熱帯アメリカで生まれました。日本には、1600年頃中国から 伝わりました。今の沖縄県である琉球から今の鹿児島県である薩摩に伝わり、薩摩から関東に伝わった時 にさつまいもと呼ばれるようになります。果肉は黄色いものが多いですが、オレンジ色や紫色、白色の ものもあります。わたしが住むひたちなか市や鹿嶋市、行方市などでも、おいしいさつまいもが作られて います。今日は、ひたちなか市産のさつまいもをシチューに入れました。旬のさつまいもを味わってくだ さい。</p> |
| | 牛乳 | | | | |
| | あきのみかくシチュー | | | | |
| | こんにやくサラダ | | | | |
| 28 金 | チキンピラフ | | | | <p>からだ なか てつ ふそく ひんけつ ひょうき しょうじょう つか あたま 体の中の鉄が不足すると、貧血という病気になることがあります。症状は疲れやすくなったり、頭がい たくなったり、めまいや立ちくらみをおこしやすくなります。貧血を予防するために、鉄を多く含む食 品を食べるようにしましょう。鉄はレバーやかつお、小松菜、ほうれん草などに多く含まれます。今日 は小松菜をたくさん使った小松菜サラダです。好き嫌いの多い食事をすると鉄分が不足しやすいので、残 さず食べることを心がけましょう。</p> |
| | 牛乳 | | | | |
| | しろみぎかなのバジルフライ | 1 | 1 | 1 | |
| | こまつなサラダ ぶどうゼリー | | | | |