

日	曜日	こんだて	個数			ひとくちメモ
			幼	小	中	
1	火	まるパン				みなさんは、1口に何回くらいかんでいますか？よくかんで食べると、歯の病気を予防したり、食べ過ぎを防いだり、消化吸収をよくしたりと、いいことがたくさんあります。1日30回以上かむとよいと言われています。かみごたえのある食べ物を食べたり、食材を大きく切ったりすると、かむ回数を増やすことができます。今日の給食もよくかんで食べましょう。
		牛乳				
		メンチカツ	1	1	1	
		レモンドレッシングサラダ				
		マセドアンスープ				
2	水	ごはん 牛乳				行事食とは、季節ごとの行事やお祝いの日に食べる特別な料理のことです。子どもの日の行事食には、「柏もち」や「ちまき」などがあります。柏もちに使われている柏の葉は、新しい葉がでるまで古い葉が落ちないことから、「子どもが生まれるまで、親が元気でいられるように」という子孫繁栄の願いが込められています。今日は給食に柏もちをつけました。おいしくいただきます。
		おさかなハンバーグ	1	1	1	
		キャベツのおかかあえ				
		すましじる				
		かしわもち	1	1	1	
7	月	ごはん				みなさんは豆腐が何から作られているか知っていますか？豆腐は大豆から作られています。大豆をすりつぶしてそれを加熱し、しぼると豆乳とおからができます。その豆乳ににがりを入れると固まり、それが豆腐になります。さらに、豆腐を薄く切ると揚げると油揚げ、水気を切ると揚げると厚揚げ、凍らせて乾燥させると高野豆腐になります。このように大豆はいろいろな食品に姿を変えます。大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど、みなさんの体をつくるたんぱく質を豊富に含んでいます。残さずいただきます。
		牛乳				
		とうふのちゅうかに				
		バンバンジーサラダ				
8	火	ミルクパン				みなさんは食事の前に、よく手を洗っていますか？汚れたままの手で食事をすると、手についた細菌が体の中に入ってしまう。今日の給食のように、手を使って食べる時は、特によく洗いましょ。
		牛乳				
		オムレツ	1	1	1	
		パンネボロネーゼ				
		じゃがいもとウィンナーのスープ				
9	水	ごはん				みなさんは、毎日朝ごはんを食べていますか。朝ごはは、1日を元気にスタートさせるための大切な食事です。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。朝ごはんを食べないと、イライラして集中できなったり、体がだるくなったりしてしまいます。1日を元気に過ごすために、早ね早おきをして生活リズムを整え、朝ごはんをしっかりと食べるようにしましょ。
		牛乳				
		さばのみそに	1	1	1	
		さんしょくおひたし				
		あおさじる				
10	木	きなこあげパン				今日はきなこ揚げパンです。給食センターの隣にあるパン屋さんで焼いたコッペパンを、給食センターで揚げて、きな粉と砂糖をまぶして作ります。給食センターで1つ1つ袋に入れてしまうと、湿気でベトベトしてしまうため、パン箱に入れたまま教室に届きます。袋を別に配りますので、上手に入れて食べましょ。
		牛乳				
		はるさめサラダ				
		ワンタンスープ				
11	金	ごはん				わかめは日本の海でとれる海藻の1つで、日本では昔からいろいろな料理に使われてきました。わかめに含まれるカルシウムは、チーズに入っている量よりも多く、エネルギーも少ないので、積極的に食べたい食品です。また、食物せんいもたくさん含まれているので、おなかの中のいらぬ物を体の外に出してきれいにしてくれるはたらきがあります。体のことや栄養のことを考えて、いろいろな料理にわかめを取り入れて食べるようにしましょ。
		牛乳				
		ぶたキムチいため				
		ナムル				
		わかめスープ				
14	月	ごはん				正しくはしが持てると、食べやすいだけでなく、周りの人にもよい印象を与えます。正しい持ち方は、はじめに1本のはしをえんぴつと同じように持ちます。これが上のはしです。もう1本のはしは親指の付け根と薬指の先で、はさむように持ちます。ポイントは、動かすのは上のはしだけで、下のはしは動かさないことです。正しい持ち方を意識して、上手にはしを使いましょ。
		牛乳				
		ししゃもフライ	1	2	2	
		ごもくきんぴら				
		みだくさんじる				
15	火	くろパン				チリビーンズは、チリパウダーなどの香辛料をきかせて豆を煮込んだ、アメリカの家庭料理です。使われる豆の種類は、金時豆やうずら豆、キドニービーンズ、大豆など様々です。ピリッと辛みのきいたチリビーンズは、パンやパスタ、ごはんなど色々な料理に合います。今日は、ベーコンを炒めてから、玉ねぎやにんじんなどの野菜と、白いんげん豆、ホールトマトを入れて煮込み、チリパウダーで辛みをつけました。パンと一緒に味わっていただきます。
		牛乳				
		チリビーンズ				
		こんにゃくサラダ				
16	水	ごはん				給食には必ず野菜が使われます。それは、野菜にはビタミンや無機質、食物せんいなどが多く含まれ、体の調子を整える働きがあるからです。野菜によって含まれる栄養素が違うので、いろいろな種類の野菜が使われます。給食でよく使われるニンジンβカロテンが豊富で、かぜの予防に役立ちます。また、回鍋肉に使われているキャベツはビタミンCが豊富で、疲れをとったり、健康な肌をつくれます。ほかにも、たくさん野菜が使われています。どんな野菜が使われているか、考えながら食べてみましょう。
		牛乳				
		ホイコーロー				
		あじフリッター	1	2	2	
		にらともやしのおひたし				
17	木	オレンジパン				給食には毎日牛乳が出ていますね。牛乳には、骨や歯を丈夫にしてくれるカルシウムがたくさん含まれています。体がどんどん成長するみなさんにとって欠かせない栄養素のひとつです。給食の牛乳1本で1日に必要なカルシウムの3分の1の量をとることができます。丈夫な体をつくるためにも牛乳を残さず飲むようにしましょ。
		牛乳				
		とうにゅうシチュー				
		マスタードサラダ				

日	曜日	こんだて	個数			ひとくちメモ
			幼	小	中	
18	金	ごはん				日本には四季があります。季節ごとに食べ頃を迎える食材があり、それを「旬のもの」と呼びます。旬の食べ物は新鮮で栄養価が高く、価格も安く、その時期に起こりやすい体調不良をカバーする効果があります。この時期の旬の食べものは、じゃがいも、たけのこ、キャベツ、かぶ、アスパラガス、わらび、ぜんまいなどがあります。今日は新じゃがとたけのことキャベツを使っています。自然の恵みを味わいましょう。
		牛乳				
		なっとう	1	1	1	
		しんじゃがとたけのこのうまにしょうがあえ				
21	月	ごはん 牛乳				今日は静岡県の郷土料理です。静岡県は温暖な気候と豊かな海、山、大地があり、おいしい食材がたくさんあります。静岡県は、お茶の生産量が日本一です。そのほかに「黒はんぺん」というものがあります。はんぺんという、静岡県以外の人は白くてふわふわのはんぺんを思い浮かべると思いますが、静岡で「はんぺん」といえば、いわしを骨ごとすりつぶして作った黒はんぺんなのです。見た目も味も違う静岡のはんぺんを味わってみてください。
		くろはんぺんフライ	1	1	1	
		わさびあえ				
		みそけんちんじる				
		おちゃふりかけ	1	1	1	
22	火	セサミパン 牛乳				セサミとは、英語でごまのことを言います。ごまには、黒ごま、白ごま、黄ごま、金ごまなどの種類がありますが、日本では主に黒ごまと白ごまがよく使われています。とても小さなごまの粒の中には、たくさんの栄養が詰まっています。全体の半分以上は油ですが、ごまの油にはコレステロールを減らすはたらきがあります。他にも、大豆と同じくらいたんぱく質や、食物せんい、カルシウム、鉄なども多く含まれています。今日のセサミパンには、たくさんの白ごまが入っています。ごまの香りを楽しんでいただきましょう。
		グラタン	1	1	1	
		だいこんサラダ				
		まめとベーコンのスープ				
		ミルクいちごプリン	1	1	1	
23	水	むぎごはん				麦は米と同じ穀物の仲間です。大麦、小麦、ライ麦などさまざまな種類をまとめて「麦」といいます。米と比べてビタミンやカルシウムが多く、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。給食でも、栄養のバランスを考えて、カレーのときには麦ごはんにしています。白米との食感のちがいを楽しみながら、よくかんで食べましょう。
		牛乳				
		ビーフカレー				
		かいそうサラダ				
24	木	コッパン チョコクリーム	1	1	1	春キャベツは、3月から5月が旬です。さわってみるとふわっとしていて、冬キャベツよりも軽く感じます。巻き方がゆるく、中まで淡い黄緑色をしているのが特徴です。柔らかくて甘くみずみずしい春キャベツは、生で食べるのがおいしいですが、炒めてスパゲッティに入れたり、スープにしてもおいしいです。今日はツナサラダにしました。旬を味わいましょう。
		牛乳				
		さけのこうそうやき	1	1	1	
		ツナサラダ				
		ミネストローネ				
25	金	たけのごはん				スポーツをするのに、とても気持ちの良い季節になってきました。どれだけ練習を頑張れるか、どれだけ結果をだすかは、毎日の食事と大きく関わっています。まず運動をするときには、運動のためのエネルギーを食事からとる必要があります。エネルギーのもとごはん、パン、めんなどです。また筋肉をつけるために、肉や魚などに多いたんぱく質をとりましょう。そして運動をすると汗をかきますので、運動中はこまめに水分をとりましょう。毎日の食事を大切に、からだを動かす時間をつくりましょう。
		牛乳				
		こうやどうふのたまごとじにかおりづけ				
28	月	ごはん				ピーマンはトウガラシの仲間ですが、辛みはありません。日本では、茨城県、千葉県、高知県、宮崎県で多く作られています。ピーマンは体の中でビタミンAに変わるカロテンが多い緑黄色野菜の代表です。油と相性がよく、炒めたり、揚げたり、焼いたりいろいろな調理でおいしく食べることができます。ピーマンの種類も緑色だけでなく、赤や黄色のものがあり、料理のいろどりもよくなる野菜です。
		牛乳				
		えびしゅうまい	2	2	3	
		チンジャオロースー				
		タンタンスープ				
29	火	こがたはちみつパン				スパゲティは、パスタの一種です。スパゲティとはイタリア語で「ひも」、パスタとは「めん」を指します。小麦粉を使ったひも状のめん、切り口が丸で、太さは2mmぐらいのものをスパゲティといいますが、給食にも、スパゲティは、いろいろなソースで変化をつけて登場しています。また、パスタは、太さや形によって名前が変わります。今日は、トマトとウインナーを使ったスパゲティナポリタンです。パスタの太さや形に注目してみましょう。
		牛乳				
		スパゲティナポリタン				
		ポパイサラダ				
30	水	ごはん				茨城県は、にらの生産量が高知県、栃木県に次いで全国第3位です。県内の主な生産地は小美玉市、茨城町などです。旬は1年間で2回あり、5月から6月の夏にらと11月から3月の冬にらがあります。中国から伝わった野菜ですが、昔は病気を治す薬として使われていました。にらの栄養はカロテンが多い緑黄色野菜で、ビタミンCも多く含まれていて、皮ふをしょうぶにしたり、病気を予防したりします。残さず食べましょう。
		牛乳				
		とりにくのからあげ	1	1	1	
		ちゅうかサラダ				
31	木	ごはん				みなさんは、食事のときに正しい姿勢で座っていますか？イスにもたれて食べたり、ひじをついて食べたりしていませんか？食べるときは前を向き、足のうらを床にしっかりつけて、背すじをのばして座ります。前かがみになったり、ひじをついたりしないように、食器を手にもって食べましょう。正しい姿勢で食事をすると、見た目が美しいだけでなく、食べものの消化がよくなります。姿勢に気をつけて食べるようにしましょう。