

日	曜日	こ ん だ て	個 数			ひとくちメモ
			幼	小	中	
2	月	むぎごはん				<p>秋になると野山ではたくさんの「きのこ」が収穫できます。おいしく食べられるきのこもありますが、中には食べてしまうとしびれたり、吐いてしまうような中毒症状をひきおこす「毒きのこ」もあります。これらのきのこは、見た目では区別がつかない場合もあるので注意が必要です。今日のカレーにはエリンギとしめじが入っています。きのこのうま味でカレーがよりおいしくなっているはずですよ。</p>
		牛乳				
		きのこのカレー				
		かんてんいりヘルシーサラダ				
3	火	ココアあげパン				<p>揚げパンは給食の中でも人気の高いメニューの一つです。初めて給食に揚げパンが登場したのは戦後の頃であったとされ、栄養状態が悪い子どもたちのために考えられたといわれています。懐かしい給食のメニューを聞くと、幅広い年代の人が「揚げパン」と答えます。何十年も変わらず、子どもたちから愛される揚げパン。今日はココア味にして出しました。</p>
		牛乳				
		シーフードサラダ				
		じゃがいもとソーセージのスープ				
4	水	ごはん 牛乳				<p>今日は十五夜です。給食には、白玉もちが入った月見汁と、うさぎがかわいいお月見ゼリーを出しました。十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、月がとてもあざやかに見える日です。今夜は、スキを飾って、月見団子や里芋、柿などをお供えし、秋の恵みに感謝しながら、きれいな月をながめてみましょう。</p>
		さばのみそに	1	1	1	
		さんしょくおひたし				
		つきみじる				
		おつきみゼリー	1	1	1	
5	木	ごはん				<p>春雨には、緑豆という豆のでんぷんから作られるものと、じゃがいもやさつまいものでんぷんから作られるものの2種類があります。緑豆春雨は弾力とコシがあり、じゃがいもやさつまいも春雨は、緑豆春雨にくらべてやわらかい食感です。春雨には味がないので、煮物や鍋物、汁物、炒め物、サラダなど、いろいろな料理に使われ味わうことができます。今日の「春雨サラダ」には、緑豆春雨を使いました。春雨の歯ごたえも楽しみながら、いただきます。</p>
		牛乳				
		マーボードウフ				
		はるさめサラダ				
6	金	ごはん				<p>「ちゃんこ鍋」は、相撲部屋で食べられている季節の野菜や肉や魚などを入れて作る鍋料理です。相撲部屋ごとに自慢のオリジナルのちゃんこ鍋が存在し、様々な味付けで楽しまれているようです。今日の給食では、鶏つくねとたっぷりの野菜を入れて、さっぱりとしたしょうゆ味に仕上げました。</p>
		牛乳				
		ちゃんこなべ				
		ポパイサラダ				
		てづくりふりかけ				
10	火	コッペパン ブルーベリージャム				<p>今日は、ひたちなか市が定めた「ととの日」です。「とと」とは、魚のことを指しています。ひたちなか市は那珂湊漁港、磯崎漁港の2つの漁港があり、季節ごとにさまざまな魚介類が水揚げされているお魚の街です。今日はわかさぎフリッターを出しました。よくかんで、食べましょう。</p>
		牛乳				
		ニョッキのクリームに				
		わかさぎフリッター	1	2	2	
11	水	ごはん				<p>茨城県は、たまごの生産量が日本一です。県内では小美玉市で多く生産されています。たまごは食物せんいとビタミンC以外の、たんぱく質や鉄、カルシウムなどの栄養素をバランスよくふくんでいます。そのため、「完全栄養食品」とも言われています。さらに、たまごは料理やお菓子、マヨネーズなどにも使われています。今日はたまごを使って「たまごスープ」を作りました。</p>
		牛乳				
		えびしゅうまい	2	2	3	
		はるさめのカラフルいため				
たまごスープ						
12	木	スパゲティボロネーゼ				<p>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、胃腸の働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。今日は大根サラダで味わってください。</p>
		牛乳				
		だいこんサラダ				
		ドーナツ	1	1	1	
13	金	ごはん				<p>体の中の鉄分が不足すると血液中の酸素を運ぶ赤血球が作られなくなり、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、めまい、立ちくらみ、頭痛などが出ます。貧血を予防するために鉄分を含む食品を食べるようにしましょう。鉄分を多く含む食品は牛、鶏、豚のレバーや、かつお、のり、ひじき、ほうれん草、小松菜などです。積極的に食べましょう。</p>
		牛乳				
		さけのみそマヨネーズやき	1	1	1	
		ひじきのいために				
すましじる						
16	月	ごはん				<p>納豆が広く食べられるようになったのは、江戸時代になってからです。当時は、納豆売りが、元気のいいかけ声とともに、売り歩いていて、納豆と炊きたてのごはんとみそ汁が、江戸の町の人たちの朝ごはんでした。納豆には、たんぱく質やビタミン、カルシウム、食物せんいがたくさん含まれていて、血をサラサラにし、血圧を下げる働きもあります。茨城県は、納豆の生産量が日本一です。残さずにいただきます。</p>
		牛乳				
		なっとう	1	1	1	
		じゃがいものそばろに				
しろキムチあえ						
17	火	きりこみまるパン				<p>今日は、「茨城をたべよう」給食です。今月の食材は「さつまいも」です。茨城は、さつまいもの栽培面積・生産量は全国第2位。県内で一番多く栽培されているのは「べにあずま」ですが、最近はしっかりとしている「べにまさり」も人気があります。茨城県の沿岸沿いのひたちなか市・鹿嶋市・行方市などで暖かい気候と火山灰の水はけのよい土地を利用しておいしいさつまいもが作られています。</p>
		牛乳				
		ハンバーグデミグラスソース	1	1	1	
		さつまいもサラダ				
		むぎいりやさいスープ				

日	曜日	こ ん だ て	個 数			ひとくちメモ
			幼	小	中	
18	水	ごはん	1	1	1	<p>さんまの旬は10月から11月です。秋の味覚を代表する魚で、秋に卵を産むために寒流にのって、北海道沖から三陸沖に南に降りてきて、さらに10月下旬から11月ごろに常磐沖から銚子沖に降りてきます。11月頃が最も脂がのっておいしい時期です。さんまのほかに、さばやさけ、もどりがつおなども今が旬の魚です。</p>
		牛乳				
		さんまのピリからソース				
		しおこんぶのつけもの				
		きりぼしだいこんのみそしる				
19	木	はちみつパン	1	1	1	<p>皆さんは、毎日どのくらい野菜を食べていますか？健康のために1日に食べたい野菜の量は350グラム以上です。両手を広げて手のひらに野菜がのるくらいの量です。こんなにたくさん野菜が食べられないと思うかもしれませんが、生野菜だけでなく、煮物やスープにすると、食べやすくなります。みなさんもなるべく好き嫌いをせず、野菜を食べるようにしましょうね。</p>
		牛乳				
		タンドリーチキン				
		ツナサラダ				
		ミネストローネ				
20	金	ごはん	1	1	1	<p>今日は那珂湊第一小学校の給食委員会のみなさんが考えた献立です。今まで出たことがなかった「牛丼」を中心に、栄養バランスがよくて、みんなに喜んでもらえる献立を考えてくれました。牛丼の具をごはんにかけて、食べてみてください。</p>
		牛乳				
		ぎゅうどんのぐ				
		もやしサラダ				
		わかめスープ				
23	月	ごはん	1	1	1	<p>ヤーコンの原産地は南米のアンデス高地です。ヤーコンは見た目がさつまいもに似ていますが、食感はシャキシャキとして梨に似ているのが特徴です。ほんのりと甘みがあり、水分が豊富です。おなかの調子を整える働きがあるので、健康的な食べ物として知られるようになります。今日は豚肉と野菜で甘辛く炒めました。お味はいかがですか。</p>
		牛乳				
		やきほっけ				
		ヤーコンのいために				
		なめこじる				
24	火	くろばん	1	1	1	<p>りんごは秋の旬の果物です。日本では明治時代に本格的にりんごが栽培されるようになり、ふじ・つがる・むつ・紅玉など約2000種類の品種があります。青森県・長野県が主な生産地ですが、茨城県でも太子町などで一部栽培されています。りんごは食物繊維が多く含まれているので、消化を助け、腸の働きを活発にしてくれています。季節の味をいただきます。</p>
		牛乳				
		とりにくとだいずのチリトマトに				
		こまつなサラダ				
		りんご(手袋1)				
25	水	ごはん	1	1	1	<p>今日は群馬県の料理を出しました。「おっきりこみ」は古くから小麦の生産が盛んであった群馬ならではの郷土料理で、幅広いうどんとたっぷりの野菜を煮込んだ郷土料理です。また、群馬ではカツ丼といえばソースカツ丼を指し、「ソースカツ」も県民食といえる人気の料理です。こんにゃくの生産は日本一を誇り、群馬を代表する農産物です。今日は「こんにゃくサラダ」として出しました。</p>
		牛乳				
		ソースカツ				
		こんにゃくサラダ				
		おっきりこみ				
26	木	あきのかおりごはん	1	1	1	<p>秋は、春に芽を出した作物が実り、大地の恵みを感じる季節です。野菜や果物、そして、日本人の主食である米も収穫の時期をむかえます。米という漢字を分解すると、漢字の八と十と八の3文字になり、昔から米を育てるのには88の手間がかかるといわれてきました。農家の方が心をこめて育ててくださっています。今日は、秋の味覚がたっぷり入った秋の香おりごはんです。自然の恵みと育ててくださった農家の方に感謝していただきます。</p>
		牛乳				
		あつやきたまご				
		れんこんサラダ				
27	金	ごはん	1	1	1	<p>暑さがやわらぎ食欲も増す秋は、おいしい物がたくさん旬を迎えます。旬とは、その食材が1年間の中でもっとも栄養価が高く、そして一番おいしい時期の事を言います。秋に旬をむかえる食材は、脂ののったさんまやさば、香りのよいきのこ、ふっくらとした根菜類などがあります。今日の献立にもさつまいもやごぼう、にんじんが入っています。四季を感じながら旬の食材をおいしくいただきます。</p>
		牛乳				
		とりそぼろ				
		ほうれんそうといりたまご				
		さつまいもじる				
30	月	ごはん	1	1	1	<p>すきやきは、畑仕事に使う「鋤」の上で肉を焼いて食べたのが始まりだといわれています。明治時代になって肉を食べることが一般的になり、広く知られるようになりました。地域によって作り方が異なり、関東地方と関西地方では味わいが違っているようです。肉と野菜をおいしく味わうことが出来る和食の一つです。</p>
		牛乳				
		すきやきに				
		いそかあえ				
31	火	こめパン	1	1	1	<p>今日、10月31日は西洋のお祭り、ハロウィンです。もともとは秋の収穫を祝い、悪霊を追い出す行事でしたが、ヨーロッパから、アメリカに伝わったことで、現在のような仮装をしたり、かぼちゃでジャック・オー・ランタンを作って飾るハロウィンになったといわれています。給食では「ハロウィン」にちなみ、かぼちゃプリンを出しました。</p>
		牛乳				
		きのこのブラウンシチュー				
		オニオンドレッシングサラダ				
		かぼちゃプリン				