

日	曜日	こ ん だ て	個数			ひとくちメモ
			幼	小	中	
1	金	むぎごはん				カレーの日は、むぎごはんが出ることに気づいていましたか？ 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」と言います。米と違って粘り気が少なく、消化が良いのが特徴です。栄養面では米に比べて食物せんいやカルシウム、ビタミンB1を多く含んでいます。白米との食感の違いを楽しみながら、よくかんで食べましょう。
		牛乳				
		チキンカレー				
		シーフードサラダ				
4	月	ごはん				寒くなると、牛乳を残す人が多くなります。なぜ、牛乳は給食に毎日なのでしょう？牛乳には成長期に欠かすことのできないカルシウムがたくさん含まれているからです。カルシウムは骨や歯そして血液を作るのに大切な働きをしています。また、心臓を動かすのにもカルシウムが必要です。カルシウムが体から足りなくなると自分の骨を溶かして不足している分を補うので、骨が弱くなってしまいます。牛乳を残さずに毎日飲んで、丈夫な体を作りましょう。
		牛乳				
		ぶたにくのスタミナいため				
		もやしサラダ				
		たまごスープ				
5	火	きなこあげパン	1	1	1	揚げパンは給食の人気メニューです。みなさんは、揚げパンが給食センターで作られているのを知っていますか？ 揚げパンは、一つ一つていねいにコッペパンを揚げたあと、きなこをまぶして作っています。そのため、揚げたてのおいしい揚げパンをみなさんに届けることができるのです。
		牛乳				
		ワンタンスープ				
		はるさめサラダ				
6	水	ごはん				おいしく給食を食べるには、食べる環境にすることが大切です。まず、給食の前には窓を開けて、教室の空気を入れ換えましょう。そして給食に必要なもの以外は片付け、机をグループにするなどして、教室を食事の場所にします。給食当番は身じたくを整えて、給食の準備をします。当番以外の人はきちんと手を洗い、席について静かに配ぜんを待ちます。みんなで協力して準備をし、楽しい給食の時間にしましょう。
		牛乳				
		ちゅうかどん				
		ピリからチキンサラダ				
		みかん(手袋1)	1	1	1	
7	木	きりこみコッペパン				今日のフランクフルトには、チリソースがかかっています。チリソースには、チリパウダーというメキシコ料理やスペイン料理には欠かせない、ピリ辛のスパイスを使って味付けをしました。唐辛子のピリッとした辛さがトマトソースを引き締めてくれてますね。切り込みコッペパンに、フランクフルトをはさんでおいしくいただきます。
		牛乳				
		フランクフルトチリソース	1	1	1	
		コールスローサラダ				
		コンソメスープ				
8	金	ごはん				みなさんは、給食の前に、きちんと手を洗っていますか？水が冷たい季節になり、手洗いがおろそかになっていませんか？汚れたままの手で食べると、細菌が体の中に入ってしまう。手のひらをこするだけでなく、指と指の間や手の甲、手首までしっかり洗うようにしましょう。
		牛乳				
		とりそぼろ				
		ほうれんそうといりたまご				
11	月	ごはん				今日は、北海道のメニューです。北海道は、四方を海に囲まれ、豊かな自然環境に恵まれているため、農業・漁業・酪農が盛んに行われています。今日は、鮭の産地である石狩地方に伝わる郷土料理の石狩鍋を出しました。石狩鍋は、鮭のうま味を生かして作る鍋料理です。また、北海道産のじゃがいもと玉ねぎをたっぷり使ったコロッケも出しました。北海道の恵みたっぷりの料理を味わいましょう。
		牛乳				
		カレーポテトコロッケ	1	1	1	
		ごまあえ				
		いしかりなべ				
12	火	こがたココアパン				お米は、日本人の食生活に欠かせない食べ物です。お米はごはんだけでなく、いろいろなものに加工されています。米粉はお米を粉にしたものです。米粉は、だんごなどの和菓子や米パンの材料など、いろいろな料理に使われます。今日のスパゲティは米粉の作用でとろみがついています。新しいスパゲティの献立を味わってください。
		牛乳				
		こめこのクリームスパゲティ				
		かんてんいりヘルシーサラダ				

日	曜日	こ ん だ て	個数			ひとくちメモ
			幼	小	中	
13	水	ごはん				今日は豚肉と大根の煮物を出しました。冬になると、ぽかぽか温かい煮物がうれしいですね。大根は冬が旬の野菜です。冬の寒い時期にとれる大根は、みずみずしく甘みが強いのが特徴です。大根は、部位によって味わいに違いがあり、葉っぱに近い部分は甘く、根っこに近い部分は辛味があります。そのため、料理によって使い分けると、よりおいしく味わうことができますよ。
		牛乳				
		なっとう	1	1	1	
		ぶたにくとだいこんのもの				
		しろキムチあえ				
14	木	はちみつパン				今日は、那珂湊第三小学校のリクエスト給食です。那珂湊第三小学校の皆さんから、「栄養のバランスがよく、みんなが大好きな献立になるよう考えました。みんなで完食を目指したいです。」というコメントが届いています。他の学校の皆さんも、完食目指しておいしくいただきましょう。
		はっこうにゅう	1	1	1	
		ハンバーグデミグラスソース	1	1	1	
		こふきいも				
		ミネストローネ				
15	金	てまきずし(すめし・のり)牛乳	1	1	1	今日は手巻き寿司を出しました。食べ方を説明しますので、よく聞いてください。のりの上に酢飯を平たく乗せます。その上に、好きな具材を選んで乗せたら、のりでくるりと巻いたら、手巻き寿司の完成です。好きな具材を、自分で巻いて食べる手巻き寿司はとっても楽しいお料理ですね。温かいごま汁と一緒にいただきましょう。
		つくね	1	1	1	
		たまごやき	2	2	2	
		ツナサラダ				
		こんさいのごまじる				
18	月	ごはん				もうすぐ冬休みです。冬休みは食事が乱れがちになります。楽しい冬休みを過ごすために、次の5つのことを心がけましょう。①朝ごはんをしっかり食べる。②食べ過ぎに注意する。③不足しがちな野菜や海藻を積極的に食べる。④給食がないので、家でも牛乳を飲むようにする。⑤おやつのとりの方を工夫して、砂糖や塩分のとりすぎに注意する。5つのことに気をつけて、元気に3学期が迎えられるようにしましょう。
		牛乳				
		もうかみそフライ	1	1	1	
		ひじきのいために				
		とうにゅうみそしる				
19	火	かくチーズパン				茨城県は、れんこんの生産量が全国第1位です。県内ではおもに、土浦市、かすみがうら市、小美玉市などで生産されています。れんこんは「蓮の根」と書きますが、実際には根ではなく、地下にのびた茎がふくらんだものです。れんこんは、田んぼの泥や水にふくまれる栄養素を吸収しながら育ちます。そのため、栄養価が高く、かぜを予防してくれるビタミンCや、おなかの調子をととのえてくれる食物せんいなどがたくさん含まれています。今日はれんこんを使ったブラウンシチューにしました。
		牛乳				
		ふゆやさいのブラウンシチュー				
		オニオンドレッシングサラダ				
20	水	ごはん				今年の冬至は22日ですが、一足先に冬至の献立を出しました。冬至とは1年でもっとも昼が短く、夜が長くなる日のことです。冬至にはゆず湯に入り、かぼちゃを食べる習慣があります。ゆず湯に入るとゆずのいい香りのおかげで、1年間風邪を引かないと言われています。また、「ん」のつくものを食べると「運」が呼び込めると言われているので、冬至の日には漢字で「南瓜」と書くかぼちゃを食べます。今日の給食には、かぼちゃの入った「ほうとう」、柚子の香りが楽しめる「幽庵焼き」を出しました。
		牛乳				
		あかうおのゆうあんやき	1	1	1	
		からしあえ				
		ほうとう				
21	木	バターロール 牛乳				クリスマスとは、本来はキリストの誕生を祝う日です。クリスマスに日本でよく食べられているのは、チキン料理やクリスマスケーキです。ドイツではシュトーレン、イギリスではローストビーフなどがよく食べられています。給食では、給食センター特製のローストチキンや、ロマネスコを使ったクリスマスサラダ、そして各自で選んだクリスマスデザートを出しました。一足早いクリスマスを楽しんで下さい。
		ローストチキン	1	1	1	
		クリスマスサラダ				
		コーンポタージュ				
		クリスマスデザート(チョコ・いちご・カップ)	1	1	1	