

日	曜日	こ  ん  だ  て	個数			ひとくちメモ
			幼	小	中	
1	木	はちみつパン				肉や野菜を煮込んだ料理のことを英語でシチューといい、西洋料理として日本に伝わりました。とても古くからある調理法で、肉や魚介類を炒め、野菜を入れて煮込み、ソースを加えて作ります。冬の寒い季節、時間をかけてじっくり煮込んだシチューで体の芯から温まりましょう。
		牛乳				
		ミートボールとはくさいのクリームに				
		だいこんサラダ				
2	金	ごはん 牛乳				明日の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1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。いわしの頭を桜の小枝にさして、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、いわしを使って「いわしの蒲焼き」を出しました。
		いわしのかばやき	1	1	1	
		もやしサラダ				
		すましじる				
		ふくまめ	1	1	1	
5	月	ごはん				今日はきんぴらごぼうです。さて、「きんぴら」という名前の由来は何でしょう？ ① ごぼうの種類 ② 物語の主人公 ③ 金がとれる山 正解は②の「物語の主人公」です。江戸時代に流行した人形浄瑠璃の主人公、坂田金平の名前からつきました。唐辛子を使ったピリッと辛いこの料理が、主人公である「金平」の勇ましさや強さに共通していたことが由来だそうです。給食では、辛い味付けにはしていませんので、辛いのが苦手な人も安心して食べてくださいね。
		牛乳				
		とうふハンバーグわふうソース	1	1	1	
		きんぴらごぼう				
		じゃがいものみそしる				
6	火	ココアあげパン				今日は磯崎小学校のリクエスト献立です。磯崎小学校のみなさんが、栄養バランスがよくなるようにとたくさん考えてくれたそうです。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ださいました。残さずおいしくいただきますよ。
		牛乳				
		はるさめサラダ				
		ミネストローネ				
		ヨーグルト	1	1	1	
7	水	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？正解は大豆です。大豆をすりつぶしたものを加熱し、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。加工食品として、揚げ、厚揚げ、がんもどき、高野豆腐などがあり、大豆はいろいろな食品に姿を変えます。大豆は「畑の肉」と呼ばれており、みなさんの体を作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よ。今日の豆乳キムチ煮には、大豆からできている、豆腐や豆乳、味噌が使われていますよ。
		牛乳				
		とうにゅうキムチに				
		しゅうまい	2	2	3	
		ちゅうかサラダ				
8	木	レーズンパン				今日はかぼちゃのシチューです。かぼちゃは、16世紀ごろカンボジアから日本に伝わりました。そのため、カンボジアがなまって「かぼちゃ」と呼ばれるようになったと言われています。かぼちゃには、ガン予防に効果があるカロテンがたっぷり入っています。その他、ビタミンCや食物せんいも多く、生活習慣病の予防に役立ちます。栄養満点なかぼちゃを食べ、風邪に負けない体をつくりましょう。
		牛乳				
		かぼちゃのシチュー				
		ポパイサラダ				
9	金	ごはん				今日ののっぺい汁に入っている芋は、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				
		さばのみそに	1	1	1	
		からしあえ				
		のっぺい汁				
13	火	ごはん				今日は酢豚です。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中華料理です。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。残さず食べてくれると嬉しいです。
		牛乳				
		すぶた				
		ナムル				
14	水	チョコチップパン				今日はバレンタインデーにちなんで、チョコチップパンを出しています。チョコレートの原料カカオは、平均気温27℃以上の温かい地域で育てられています。チョコレートはカカオの実の中の種を加工して作ります。メキシコでは4000年前から育てられていて、昔は長生きするための薬として飲まれていました。生活習慣病を予防するポリフェノールやカルシウム、マグネシウム、鉄などのミネラルや食物せんいがたくさん含まれていますが、砂糖も多く含まれるので食べすぎには注意してくださいね。
		牛乳				
		スペインふうオムレツ	1	1	1	
		オニオンドレッシングサラダ				
		にくだんごのスープ				
15	木	こがたミルクパン				今日は、たらこスパゲティです。さて、たらこは何の魚の卵でしょうか？ ① たら ② さけ ③ にしん 正解は①の「たら」です。たららの卵巣を塩漬にしたものが「たらこ」です。さけの卵は「いくら」、にしんの卵は「数の子」です。また、「とびこ」はトビウオの卵、「キャビア」はチョウザメの卵です。うま味たっぷりのたらこスパゲティを味わってください。
		牛乳				
		たらこスパゲティ				
		だいたいのツナマヨサラダ				
		きざみのり	1	1	1	

日曜日	曜日	こ  ん  だ  て	個数			ひとくちメモ
			幼	小	中	
16	金	ごはん				<p>ごぼうの原産はヨーロッパですが、栽培が盛んで根の部分を食べているのは日本だけだそうです。日本に伝わったのは平安時代ごろで、宮廷の献立にごぼうが使われていたそうです。ごぼうには、食物せんいが多く含まれていて、腸の働きを整えたり、コレステロールの吸収をコントロールしたりするなどしてくれます。また、発がん性物質などの有害物質を体の外に出してくれます。今日はとりそばろの中にごぼうが入っています。ごぼうの風味を味わってください。</p>
		牛乳				
		やきほつけ	1	1	1	
		ごまあえ				
		とんじる				
19	月	ごはん				<p>茨城県は、ねぎの生産量が全国第3位です。県内ではおもに、坂東市、境町、つくば市などで作られています。十分に土を寄せて太陽の光をさえぎることにより、白い部分が長くなり、やわらかいねぎが作られています。5月から2月が旬の野菜ですが、1年を通して食べることができます。においのもとであるアリシンは、血液の流れをよくして体を温めたり、疲れをとったりする効果があります。カロテンやビタミンCは風邪を予防する働きがあります。</p>
		牛乳				
		ぶたにくのしょうがいため				
		さんしょくおひたし				
		なめこじる				
20	火	くろパン				<p>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、体にい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、だ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。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、1口30回、1食1000回を目標に頑張ってみましょう。</p>
		牛乳				
		さけのチーズやき	1	1	1	
		コーンサラダ				
		やさいスープ				
21	水	うめちりめんごはん				<p>今日は和歌山県メニューです。和歌山県は梅の栽培がとても盛んで、日本一の生産量を誇っています。中でも、「南高梅」は全国的にも有名な梅のトップブランドです。また、高野豆腐の発祥も、和歌山県です。高野山のお寺の小僧さんが、寒い冬の日に豆腐を外に置き忘れてしまったことがきっかけで、偶然に高野豆腐が出来たといわれています。今日は、梅ちりめんごはんに、高野豆腐の卵とじ煮を出しました。和歌山県の味を楽しんで下さい。</p>
		牛乳				
		こうやどうふのたまごとじに				
		ツナのすじょうゆあえ				
22	木	きりこみまるパン				<p>スパゲティやマカロニのことを「 Pasta」と呼びます。Pastaにはデュラムセモリナという小麦粉が使われています。Pastaの色は卵や着色料の色ではなく、小麦本来の自然な色です。機械で作るようになってから、いろいろな形のPastaが簡単に作られるようになりました。細いスパゲッティのカッペリーニ、パンの形をしたペンネ、貝やちょうちょの形のマカロニなど給食でもいろいろなPastaが使われています。</p>
		牛乳				
		クリームコロッケ	1	1	1	
		コールスローサラダ				
		スパゲティイリコンソメスープ				
23	金	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。地元の名産品を楽しんで下さい。</p>
		牛乳				
		シーフードカレー				
		かいそうサラダ				
		いちご(バインベリー)	1	1	1	
26	月	ごはん				<p>みなさんは「ばっかり食べ」という食べ方を知っていますか？「ばっかり食べ」とは、ごはんばかり食べたり、おかずばかり食べたりといった、一品ずつ食べる食べ方です。このような食べ方をすると、かむ回数が減ったり、早食いになったりしてしまいます。理想的な食べ方は、「三角食べ」という、ごはんやおかずを交互にまんべんなく食べていく食べ方です。ただ単に食べるのではなく、食べ方にも注意できると素敵ですね。</p>
		牛乳				
		なっとう	1	1	1	
		じゃがいもとひじきのにももの				
		ごしよくあえ				
27	火	キャロットパン				<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、また丈夫な体を作り、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				
		ポークビーンズ				
		チキンサラダ				
28	水	ごはん				<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、有害なものを体の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。</p>
		牛乳				
		ししゃもフライ	1	2	2	
		こんにやくサラダ				
		とうふとわかめのみそしる				