

日	曜日	こ ん だ て	個数			ひとくちメモ
			幼	小	中	
10	水	ごはん				<p>雑煮とは、餅と具材をいれた汁料理で、正月に多く食べられます。関東地方の雑煮は、四角い餅に、ごぼう、にんじん、大根、里芋、れんこんなどの具材を入れ、三つ葉をいろいろのせた、しょうゆ味の汁です。関西地方の雑煮は、丸い餅にみそ味の汁が多いようです。地方によって、餅の形や具材、味付けに違いがあります。自分の家の雑煮について、友達と話してみましよう。きっと様々な食べ方があると思います。</p>
		牛乳				
		さばのみそだれかけ	1	1	1	
		さんしょくおひたし				
		しらたまぞうに				
11	木	セサミパン				<p>コロッケはフランス料理のクロケットからきています。クロケットはクロッカーというスポーツに使うボールの形に似ていたこと、「カリカリしたもの」という意味の、フランス語「クロッカー」から名付けられたとされています。フランス料理をはじめとする西洋料理は、明治時代の初期に日本に伝わり、家庭で作られるはじめたのは、明治の終わりから大正時代です。子どもたちに大人気で、コロッケの頃が流行し、日本各地に広まったと言われています。</p>
		牛乳				
		コロッケ	1	1	1	
		マカロニサラダ				
		ミネストローネ				
12	金	ごはん				<p>寒くなると、牛乳を残す人が増えてきます。牛乳はみなさんの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ます。カルシウムは骨や歯を作ったり、筋肉を動かしたりするのに大切な働きをしています。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。牛乳を毎日飲んで、カルシウム不足にならないようにしましょう。</p>
		牛乳				
		マーボードウフ				
		バンバンジー				
15	月	ごはん				<p>ごまの一粒はとても小さいですが、大きなパワーを持った食べ物です。日本へは古くから伝えられ、元気に長生きできる食べ物とされてきました。ごまの香ばしい香りは食欲を増す働きがあります。給食では和え物やサラダ、スープやフライなど、いろいろな料理に使っています。今日はみそ汁にたくさんのごまが入っています。ごまの風味を味わってください。</p>
		牛乳				
		ほきのゆずしおこうじづけ	1	1	1	
		きりぼしだいこんのいために				
		もやしたっぷりごまみそしる				
16	火	こがたミルクパン				<p>大根は日本全国で作られていて、一年中食べることができますが、12月から2月が一番おいしく、旬といわれています。日本で食べられている大根は白が中心ですが、海外には黒や赤い大根があります。大根は、消化を助け、胃腸の働きを活発にしてくれます。ウイルスに対する抵抗力もつけてくれるので、かせ予防になります。今日のサラダは大根がたっぷり入っています。風邪予防のためにも、残さず食べましょう。</p>
		牛乳				
		なかみなとしおやきそば				
		だいこんサラダ				
		ぽんかん(手袋1)	1	1	1	
17	水	ごはん				<p>日本は豊かな自然や季節のなかで、様々な食材に恵まれており、栄養バランスに優れた健康的な「和食」の文化があります。「和食」は単なる料理のことだけをいうのではなく、「いただきます」や「もったいない」といった言葉からもわかるように、自然を大切に日本人の心が表れた食文化のことです。「和食」が日本人の伝統的な食文化として、ユネスコの無形文化遺産に登録され、世界的にも注目されています。日本の食文化を大切にしましょう。</p>
		牛乳				
		ハムカツ	1	1	1	
		ほうれんそうのごまあえ				
		みだくさんじる				
18	木	くろパン				<p>茨城県は、さつまいもの栽培面積・生産量が全国第2位です。県内で一番多く栽培されているのは「べにあずま」ですが、最近はしっかりとっている「べにまさり」も人気があります。茨城県の海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。今日はひたちなか市で作られたさつまいもをシチューにしました。おいしくいただきます。</p>
		牛乳				
		コーヒーぎゅうにゅうのもと	1	1	1	
		とりにくとさつまいものシチュー				
		こまつなサラダ				
19	金	ごはん				<p>今日は韓国料理です。韓国は、日本から一番近い外国で、日本と同じように米を中心とした食事なので、料理や食材もよく似ています。韓国では、キムチや唐辛子を使った辛い料理が多いのが特徴です。今日のキムチスープには唐辛子が入っているので、ピリッと辛いですが、韓国の味を味わってみてください。</p>
		牛乳				
		ピビンバ(ぶたにくときりぼしだいこんのいために)				
		(ナムル)				
		キムチスープ				

日	曜日	こ ん だ て	個数			ひとくちメモ
			幼	小	中	
22	月	ごはん				みなさんは正しくはしを持っていますか？正しい持ち方ができると、食べやすいだけでなく、周りの人にも良い印象を与えます。正しい持ち方は、はじめに一本のはしをえんぴつと同じように持ちます。これが上のはしになります。もう一本のはしを親指の付け根と、薬指の先ではさむように持ちます。動かすのは上のはしだけで、下のはしは動かさないようにします。正しい持ち方を意識して、上手にはしを使いましょう。
		牛乳				
		なっとう	1	1	1	
		にくじゃが				
		わふうドレッシングサラダ				
23	火	オレンジパン				れんこんは、どの部分を食べていると思えますか？根の部分だと思われがちですが、実はくきの部分を食べています。日本では、おせち料理にかかせない食べ物ですね。それは、れんこんの形に理由があります。輪切りにしたときに穴がたくさんあいていて、向こう側がよく見えることから「先の見通しがよい」という縁起をかついでいます。風邪を防いでくれたり、胃や腸の調子を助けてくれたりと栄養も満点です。
		牛乳				
		フライドチキン	1	1	1	
		れんこんサラダ				
		パスタスープ				
24	水	むぎごはん				学校給食は今から120年以上前の明治22年に、山形県の小学校でお弁当を持ってこられない子どもたちのために始められました。しかしその後戦争で中断してしまいましたが、戦争が終わった昭和21年12月24日に、アメリカの援助を受けて再開されました。この日を記念して1か月後の1月24日からの1週間を、「学校給食週間」としています。子どもたちの栄養補給が目的で始まった給食ですが、今では食事のマナーを身につけたり、食育の教材になったりと目的も様々になりました。
		牛乳				
		エッグカレー				
		こんにゃくサラダ				
25	木	はちみつパン 牛乳				日本中どこの海にも住んでいる「いか」。やりいか、するめいか、海の中で豆電球のように光るほたるいか、足の先まで3～4メートルとあるお化けのようなダイオウイカなど形も大きさもいろいろあります。世界の海には500種類ものいかがいますが、食用にされているのは100種類ほどです。季節ごとに違う種類がとれるので1年中食べることができます。
		いかフリッター	1	2	2	
		ポパイサラダ				
		ひじきとたまごのスープ				
		きゅうしよくしゅうかんゼリー	1	1	1	
26	金	まるパン				手は、いろいろなものに触れるため、よく手洗いをしないで食事をしてしまうと様々な汚れや目に見えない細菌が体の中に入ってしまい、食中毒の原因になることがあります。手を洗う時は石けんを泡立てて、手のすみずみまで洗い、よく水で流し、最後は清潔なハンカチやタオルなどで拭きましょう。今日のようにパンを手を持って食べる食事の時には、さらにていねいな手洗いを心がけましょう。
		牛乳				
		ハンバーグトマトソース	1	1	1	
		ジャーマンポテト				
		はくさいのミルクスープ				
29	月	ごはん				茨城県は、干しいもの生産量が全国第1位で、日本の干しいもの約8割以上を生産しています。主な産地は、ひたちなか市、東海村などです。正式な名前は「かんしょ蒸し切り干し」といいます。江戸時代に静岡県御前崎市で今の作り方が考えられ、茨城県では1908年から那珂湊で作り始めました。干しいものは干すことによって栄養価が高くなります。おなかの調子を整え、体のむくみを取ってくれます。今日は干しいものを煮物にしました。味わっていただきましょう。
		牛乳				
		さけのしおやき	1	1	1	
		ほしいもとこんぶのもの				
		だまこじる				
30	火	こめパン				世界には、約1万8千種類の豆があり、黄色、黒、赤、緑、白と色も様々です。その国々で食べ方があり、給食で登場するポークビーンズやチリビーンズもそのひとつです。豆は古くから、日本人の食生活に欠かせないものでした。特に大豆は、しょうゆやみそ、納豆、豆腐など、日本の食文化を支えています。今日のスープには、白いんげん豆を使いました。白いんげん豆には骨をつくるカルシウム、おなかの調子を整える食物せんいが豊富です。残さずいただきましょう。
		牛乳				
		チーズオムレツ	1	1	1	
		ペンネポロネーゼ				
		まめとポテトのスープ				
31	水	わかめごはん				今日は平磯小学校のリクエスト献立です。給食委員が中心となって話し合いをしてくれて「みんなが完食を目指せる、栄養バランスの良い献立」ということで献立を考えてくれました。わかめごはんは人気のあるメニューですね。おでんや、かいそうサラダに野菜がたくさん入っているので、おいしいだけでなくバランスもよい食事です。完食を目指しておいしくいただきましょう。
		牛乳				
		おでん				
		かいそうサラダ				
		みかんゼリー	1	1	1	