

日曜日	こ  ん  だ  て	個数			ひとくちメモ
		幼	小	中	
1 木	コッペパン・チョコクリーム	1	1	1	<p>茨城県は、レタスの生産量が全国第2位です。坂東市、古河市、境町などの県西地区で主に作られています。旬は、3月～5月と10月～11月の2回あります。大きくわけて、丸まっている「玉レタス」とグリーンカールやサニーレタスなどの「葉レタス」の2種類があります。給食では、玉レタスをスープに入れました。旬のレタスを味わっていただきましょう。</p>
	牛乳				
	さけのマヨネーズやき	1	1	1	
	ポパイサラダ				
	レタスとたまごのスープ				
2 金	ごはん				<p>給食の準備はスムーズにできるようになったでしょうか？給食当番は、学級みんなの給食を分けます。当番活動にふさわしい身支度をしましょう。髪の毛が落ちないように帽子をかぶります。マスクで鼻と口をおおいます。手の爪は短く切ってありますか？当番になったら、いつもよりていねいに手を洗いましょう。</p>
	牛乳				
	ぶたにくのしょうがいため				
	いそかあえ				
	わかめスープ				
5 月	ごはん				<p>8020運動は、「80才になっても20本以上の歯を残し、健康な生活を送りましょう」という取り組みです。私たちが食べたり話したりできるのは、歯がそろっているおかげです。大切な歯を守るために、正しい食習慣と食後の歯みがきを忘れずにしましょう。また、かみごたえのあるものを食べることで、歯並びがよくなり、だ液もたくさん出て、むし歯になりにくくなります。今から自分にできることを見つけて、80歳になっても20本以上の歯が残るようにしましょう。</p>
	牛乳				
	とりそぼろ				
	ほうれんそうといりたまご				
	みだくさんじる				
6 火	こがたミルクパン				<p>給食には、必ず野菜が使われています。それは、なぜかわかりますか？野菜には、ビタミンやミネラル、食物せんいが多く含まれていて、体の調子を整える働きがあります。また、その他にも野菜によって特徴的な働きがあります。例えば、にんじんはカロテンが豊富で、病気の予防に役立ちます。小松菜は、骨の材料になるカルシウムが豊富です。今日の献立にもたくさんの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。</p>
	牛乳				
	なかみなどやきそば				
	こまつなサラダ				
	ヨーグルト	1	1	1	
7 水	ごはん				<p>ごまには、黒ごま、白ごま、金ごまなどの種類があります。脂肪とたんぱく質が多く、特に脂肪分は全体の半分以上含まれています。この脂肪は善玉コレステロールを減らさずに悪玉コレステロールを減らしてくれる質のよい油です。食物繊維も豊富で、腸の働きを整えてくれます。そのほかにカルシウム、鉄などをたくさん含んでいる素晴らしい食品です。</p>
	牛乳				
	あじフライ	1	1	1	
	さんしょくおひたし				
	もやしたっぷりごまみそしる				
8 木	はちみつパン				<p>平成17年6月に「食育基本法」が成立し、国をあげて食育を推進することになりました。そしてこの食育を多くの人に広めるために、毎年6月が食育月間、毎月19日が食育の日と定められました。今では、学校や、家庭、地域などで「食」を考える機会としていろいろな試みが行われています。学校では、「給食の準備や後片付けをしっかりとやる。」「マナーを守って会食する。」「よくかんで食べる。」「衛生気をつけて食事をする。」「食事を作ってくれる人に感謝する。」など、給食を通して食育を実施しています。なにげなく食べてしまう食事です、意識して「食」の大切さを考えながらいただきましょう。</p>
	牛乳				
	オムレツ	1	1	1	
	ペネポロネーゼ				
	まめとソーセージのスープ				
9 金	ごはん				<p>かむということは、あごの運動と歯によって、口の中の食べ物を細かくし、だ液と混ぜあわせ飲み込みやすくすることです。歯が痛むと食べ物をかむことができず、かむことによってだ液がでて、消化吸収をよくしますが、むし歯などによってかたいものがかめないとやわらかい物を好むようになり、偏食の原因となったりします。また、よくかむことで、あごが発達し、かむ力も強くなり、歯並びもよくなります。「目は心の窓」といいますが、「歯は健康の窓」といわれるほどかむことは大切なことです。6月4日から10日までの一週間は歯と口の健康週間です。それにちなんで今日の給食は、いかの甘辛あんかけと切り干し大根の味噌汁にしてみました。よく噛んで食べましょう。</p>
	牛乳				
	いかのあまからあんかけ	1	1	1	
	からしあえ				
	きりぼしだいこんのみそしる				
12 月	ごはん				<p>梅の木は2月頃に花を咲かせます。6月頃になると黄色に熟した実を収穫し、梅干しや梅ジュース、梅ジャムなど様々な食品に加工され、おいしく食べられています。梅の酸っぱい味は食欲を増進させ、疲れをとってくれる働きがあります。梅干しはおにぎりやお弁当に使われることが多いですが、今日はチキンロールカツの中に梅が入っています。お味はいかがですか？</p>
	牛乳				
	うめいりチキンロールカツ	1	1	1	
	ごますあえ				
	だんごじる				
13 火	こめパン				<p>メロンの歴史は古く、古代エジプトで作られていました。日本では、縄文時代の遺跡からメロンの種が発見されています。わたしたちの住む茨城県は、メロンの生産量が日本一です。特に鉾田市や茨城町、八千代町で多く作られています。メロンの旬は5～8月です。5～6月にかけて九州、関東のメロンが出荷され、気温が上がるとともに東北や北海道のものが出回ります。季節の味を残さずいただきましょう。</p>
	牛乳				
	ミートボールのトマトに				
	ツナサラダ				
	メロン	1	1	1	
14 水	ごはん				<p>「あおさ」は海藻の一つで、浅海の岩などでとれます。地域によって、いろいろな呼び方があり、鹿児島県では「オサ」、沖縄県では「アーサ」と呼ばれているそうです。骨や歯を丈夫にするカルシウムやおなかの調子を整える働きがある食物せんいが多く含まれています。給食では、かつおだしの効いたしょうゆ味の汁にあおさを入れました。おいしくいただきましょう。</p>
	牛乳				
	かつおのてりやき	1	1	1	
	ごもくきんぴら				
	あおさじる				
15 木	バターロール				<p>今日はアメリカの料理です。チャウダーは魚介類、じゃがいも、ベーコン、クリームなどを入れて煮込んだ具だくさんのスープです。二枚貝を入れるとクラムチャウダー、白身魚を入れるとフィッシュチャウダー、スイートコーンを入れるとコーンチャウダーとなります。また、シーザーサラダは、7月4日の独立記念日の夜に、料理人のシーザーが残っていた材料でサラダを作ったのが始まりとされています。</p>
	牛乳				
	ローストチキン	1	1	1	
	シーザーサラダ				
	チャウダー				

日曜日	こ  ん  だ  て	個数			ひとくちメモ	
		幼	小	中		
16	金	むぎごはん 牛乳 シーフードカレー かんでんいりヘルシーサラダ				キャベツは、葉がやわらかく、くせがありません。生で食べたり、ロールキャベツにしたり、スープ、みそ汁などいろいろな料理に使われています。ビタミンCや食物せんいを多くふくんでいるので、かぜや便秘予防になります。キャベツは涼しい気候を好むので、冬は愛知県、春は千葉県や群馬県などのすずしい高原で作られます。
19	月	ごはん 牛乳 かんこくふうにくじやが ちくわのいそべあげ ナムル	1	1	2	みなさんは好き嫌いをしないで食事をしていますか？「野菜が嫌い」、「食べたことがないから食べない」、など自分の好きなものを好きなだけ食べていると、栄養のバランスが悪くなってしまいます。健康な体をつくるためには、いろいろな食べ物を組み合わせ、給食のような主食・主菜がそろった食事をとることが大切です。バランスの良い食事を心がけ、苦手なものも好き嫌いをしないで少しずつ食べる努力をしてみましょう。
20	火	まるパン 牛乳 ハンバーグトマトソース チーズポテト やさいスープ				みなさんは食事の前に、よく手を洗っていますか？手には自に見える汚れだけではなく、自には見えない菌やウイルスがついていることがあります。もし、よく手を洗わずに食事をすると、手についていた菌やウイルスが口から体の中に入ってしまうかもしれません。今日のハンバーガーのように手を使って食べるときには、特によく手を洗うようにしましょう。そして、手を洗った後はきれいなハンカチで手をふきましょう。
21	水	ごはん 牛乳 さばのりよくちややき キャベツのとさあえ なすといんげんのみそしる	1	1	1	なすの原産地はインドです。日本には奈良時代にやってきました。日本で栽培される品種のほとんどは皮が紫色または黒紫色ですが、ヨーロッパやアメリカでは白・黄緑色・明るい紫色などがあります。なすの皮の鮮やかな紫色には、ガンを予防するポリフェノールや、動脈硬化を防ぐナスニンという成分が含まれています。
22	木	くろパン 牛乳 コロッケ パプリカサラダ スパゲティスープ	1	1	1	朝ごはんは1日の活動をするために大切な食事です。朝ごはんを食べることにより眠っている体を目覚めさせることができます。ごはんだけ、パンだけでなく、しっかりおかずも食べましょう。そのためには、早く起きることが大切です。朝ごはんを食べて生活のリズムを整え、元気に一日を過ごしましょう。
23	金	ごはん 牛乳 こうやどうふのたまごとじに しょうがあえ てづくりふりかけ				カルシウムは骨や歯をじょうぶにしてくれる働きがあります。成長期のみなさんにとって、とても大切な栄養素です。カルシウムは牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品、小魚など骨ごと食べることができる魚、豆腐や納豆などの大豆製品に多く含まれています。今日は牛乳、高野豆腐、ちりめんじゃこを使ったカルシウムたっぷりの献立です。給食でもカルシウムの多い食品を取り入れているので、残さずいただきます。
26	月	ごはん 牛乳 ホイコーロー ししゃもフリッター かおりづけ	1	1	2	梅雨はジメジメして、カビやバイキンがいろいろなところに発生しやすくなります。おいしく給食を食べるためには、食事環境をととのえることが大切です。給食の前には窓を開けて、空気の入れかえをしましょう。空気中の細菌やウイルスを減らすことができます。それから、石けんで手を洗い、給食の準備をします。給食が運ばれる前には配膳台をきれいにふいておきます。そして、給食の時間はほこりをたてないように、当番の人以外は席について、静かに配膳を待ちます。みんなで協力して、きれいな場所でおいしく給食をいただきます。
27	火	レーズンパン 牛乳 ハムカツ もやしサラダ ひじきとたまごのスープ	1	1	1	ひじきは、3月から5月にかけて収穫されます。茎の部分を使う長ひじき、茎ひじき、糸ひじきと、芽の部分だけを使う、芽ひじき、姫ひじき、米ひじきなどがあります。カルシウムや鉄などのミネラルや食物せんいを多く含みます。日本では、昔から「ひじきを食ると長生きする。」といわれています。
28	水	ごはん 牛乳 とうふのキムチに はるさめサラダ				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。給食では、弾力とコシがある緑豆春雨を使っています。今日の給食のようにサラダにしたり、煮物、汁物、鍋物、炒め物にしたりといろいろな料理に使われています。おいしくいただきます。
29	木	ココアパン 牛乳 チリビーンズ だいこんサラダ				大根は煮てもおいしいですが、生で食べてもおいしいです。大根をすりおろして食べる大根おろしは食物の消化を助け、腸を整える働きがあるので、胃や腸の弱い人や便秘の人に効果があります。また、辛み成分は殺菌作用とビタミンCがあり、風邪に効くといわれています。大根のおろし汁にはちみつなどを加えて飲んだり、湿布に使ったりします。今日は大根をたくさん使ったサラダです。残さず食べましょう。
30	金	ごはん 牛乳 ぎょうざ チンジャオロースー ちゅうかスープ	1	2	2	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、焼いたりといろん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。