

日曜日	こ ん だ て	個数			ひとくちメモ
		幼	小	中	
4 月	むぎごはん				<p>楽しかった夏休みも終わり2学期がスタートしました。長い休みの間に、夜更かしや朝寝坊、朝ごはんを抜くなどして、生活リズムが崩れてしまった人はいませんか？元気に一日を過ごすためには、食事、運動、睡眠などの生活を規則正しく行い、生活リズムを整えることが大切です。そのために、特に大切なのが朝ごはん、1日をスタートするための大切な食事です。早寝早起きを心がけ、朝ごはんを食べてから登校しましょう。</p>
	牛乳				
	ぶたにくときりぼしだいこんのいために				
	ナムル				
	ぎょうざスープ				
5 火	ナン				<p>香辛料は、英語でスパイスといいます。調味料の仲間では料理の時に香りや辛味、色を出すために使います。おいしくしたり、嫌なにおいをなくしたり、食欲が増すように入れます。インドでは5000年ぐらい前から使われていました。1000年ぐらい前、コショウはヨーロッパでは金と同じくらいの価値がありました。今日はスパイスたっぷりのカレー粉を使ったキーマカレーです。味と香りを楽しんで下さい。</p>
	牛乳				
	キーマカレー				
	かいそうサラダ				
	ぶどうゼリー	1	1	1	
6 水	ごはん				<p>なぜきゅうりを「かっぱ」といっているのか知っていますか？昔、かっぱは水の神様が妖怪に化けたものと考えられていたそうです。きゅうりと水の神様とむすびついていたので、夏が近づくと、病気や水の事故をさけるため、きゅうりを川に流す風習が全国的にあったそうです。それからきゅうりとかっぱは結びついたといわれています。</p>
	牛乳				
	はるまき	1	1	1	
	ちゅうかサラダ				
	わかめスープ				
7 木	コッパン くらまめきなこクリーム	1	1	1	<p>私たちの体は、暑さを感じるとたくさん汗をかきます。それは、汗をかいて体温を下げるためです。体の60～70パーセントは水分でできているので、水分が不足してしまうと熱中症になりやすくなってしまいます。のどがかわいたと感じる前にこまめに水分をとるようにしましょう。ジュースや炭酸飲料には糖分がたくさん入っているので、麦茶や水を飲んだり、食事中のみそ汁やスープを飲んだりして、上手に水分をとるように心がけましょう。</p>
	牛乳				
	チーズオムレツ	1	1	1	
	ジャーマンポテト				
	ジュリエンスープ				
8 金	ごはん				<p>さつまいもは、メキシコを中心とする熱帯アメリカで生まれました。日本には、1600年頃中国から伝わりました。今の沖縄県である琉球から今の鹿児島県である薩摩に伝わったので、さつまいもと呼ばれています。果肉は黄色いものが多いですが、オレンジ色や紫色、白色のものもあります。私たちが住むひたちなか市や鹿嶋市、行方市などでも、おいしいさつまいもが作られています。さつまいもは、寒さに弱いので、冷蔵庫には入れず、新聞紙に包んで保存しましょう。</p>
	牛乳				
	さけのてりやき	1	1	1	
	ひじきのいために				
	さつまいもじる				
11 月	ジャンバラヤ				<p>ジャンバラヤは、ケイジャン料理という、アメリカ南部の家庭料理の一つです。スペインのパエリアをもとに考えだされた料理で、ソーセージや野菜、米を油で炒め、スープで炊いて作ります。本場アメリカでは、タバスコやチリペッパーなどスパイスをきかせているのが特徴です。給食でも、少しピリ辛なトマト味に仕上げました。味わっていただきましょう。</p>
	牛乳				
	とうふナゲット	1	2	3	
	オニオンドレッシングサラダ				
	レモンゼリー	1	1	1	
12 火	セサミパン				<p>スポーツと食事には、深い関係があります。体を動かすためには、エネルギーが必要です。エネルギーを作り出すものは、ごはんやパン、めんなど主食に含まれる炭水化物と適量の脂質です。また、筋肉をつけるためには、主菜である肉や魚、たまご、豆からたんぱく質をしっかりととることが大切です。そして、けがの予防や疲れをとるために、副菜である野菜や海藻から無機質とビタミンをとることが必要です。主食、主菜、副菜をそろえた食事をして、スポーツを楽しみましょう。</p>
	牛乳				
	チキンオーブンやき	1	1	1	
	ツナとまめのサラダ				
	ミネストローネ				
13 水	ごはん				<p>暑い夏は、食欲がなくなったり、食生活が不規則になりがちです。夏を元気に過ごすためには、次のことに気をつけましょう。まず、1日3食しっかり食べましょう。特に、1日のエネルギーのもとになる朝ごはんは、生活リズムをととのえるためにも大切です。それから、水分補給は大切ですが、冷たいものをとりすぎると、食欲がなくなったり、胃の調子が悪くなったりするので注意しましょう。食生活に気をつけて、元気に過ごしましょう。</p>
	牛乳				
	なっとう	1	1	1	
	ぶたにくときりぼしだいこんのもの				
	キャベツのときあえ				
14 木	まるパン				<p>酢は昔から世界中で親しまれてきた調味料の一つで、くだものや穀物を原料にしています。酢には食べ物を傷みにくくしたり、疲れた体をいやす働きがあります。そして、酢の酸っぱさで食がすすみます。9月は暑さで食欲も落ちてしまいがちなので、酢の力を借りて元気に過ごしましょう。</p>
	牛乳				
	メンチカツ	1	1	1	
	コールスローサラダ				
	イタリアンスープ				
15 金	ごはん				<p>茨城県は、梨の生産量が全国第2位です。おもに、筑西市、下妻市、八千代町などで生産が盛んです。中国から伝わり、日本では弥生時代から食べられてきました。幸水、豊水、二十世紀などの品種があります。梨は、水分量が多く、ほてった体を冷やしてくれます。体の水分量をととのえてくれるカリウムが豊富なので、汗をかくこの時期にはぴったりの果物ですね。給食の梨は、調理員さんがひとつひとつ丁寧に、むいてくださっています。感謝の気持ちでおいしくいただきます。</p>
	牛乳				
	とうふのちゅうかに				
	バンバンジーサラダ				
	なし(手袋1)	1	1	1	

日曜日	曜日	こんだて	個数			ひとくちメモ
			幼	小	中	
19	火	ごはん				みなさんは、毎日朝ごはんをしっかりと食べていますか？朝ごはんは、一日を元気にスタートするためにも大切な食事です。朝ごはんを食べると、眠っていた脳が目覚め、体温が上がって元気に活動できるようになります。1日を元気に過ごすためにも、早寝早起きをして生活リズムを整え、しっかり朝ごはんを食べるようにしましょう。
		牛乳				
		にくじゃが				
		いかフリッター	1	2	2	
		にらともやしのおひたし				
20	水	ごはん				今日は勝倉小学校のリクエスト献立です。「幼稚園生から中学生まで食べられるように」ということと、「バランスよく、栄養がとれるように」というところを大切に献立を考えてくれました。から揚げは大人も子供も大好きなおかずですね。給食センターには大きなフライヤー（揚げ物機）があり、たくさんの油を使ってじっくり揚げるので、カラッと仕上がります。みんなで仲良く楽しく食事をしましょう。
		牛乳				
		とりにくのからあげ	1	1	1	
		はるさめサラダ				
		ちゆかふうコーンスープ				
21	木	チーズパン				大根は、つけ物、煮物、汁物、鍋物、なます、サラダ、さしみのつま、切り干し大根など、ふだんの食卓で大根はまさしく七変化に大かつやくしています。また、大根は消化がよいので、おなかの調子が悪くなること、食あたりすることはめったにありません。このことから、平凡で、あたらぬ（うけない）役者を「だいこん役者」というようになりました。
		牛乳				
		なかみなとしおやきそば				
		だいこんサラダ				
22	金	ごはん				冬瓜という野菜は、皮が緑色でラグビーボールのように横に長い形をしています。7月から9月にとれる野菜ですが、漢字では「冬の瓜」と書きます。その理由は、熟すと皮が硬くなり、冬まで保存ができるからだそうです。ほとんどが水分でできているので、古くから夏バテ予防の食べ物として伝えられてきました。初めは、表面に産毛が生えていますが、熟すると表面に白い粉がふきます。サイズは重さ2〜3キログラムのものから15キログラムほどの大きなものまであります。今日は、冬瓜をみそ汁に入れてみました。旬の野菜をおいしくいただきましょう。
		牛乳				
		さばのしょうゆやき	1	1	1	
		こまつなごまあえ				
		とうがんのみそしる				
25	月	ごはん				今日は平磯中学校のリクエスト献立です。「お腹いっぱいになるメニュー」という思いで献立を考えてくれました。リクエスト献立にわかめごはんがあったのですが、夏場はわかめごはんがだせないで、冬になったら献立に入れたいと思います。ハンバーグは人気メニューの一つです。粉ふき芋と野菜スープで野菜をたっぷり取ると、栄養バランスもバッチリです。残さず食べましょう。
		牛乳				
		てりやきハンバーグ	1	1	1	
		こふきいも				
		やさいスープ				
26	火	くろパン				「旬」とは、食べ物が一番おいしく食べられる時期のことをいいます。また、一年間の中で栄養が多く含まれており、たくさん収穫されるので、安く買うこともできます。秋は、魚、きのこ、いも類、くだものなど旬の食材がたくさんあります。今日は、さつまいも、エリンギ、ぶなしめじが入ったシチューです。秋の味覚を味わいましょう。
		牛乳				
		あきのみかくシチュー				
		こんにやくサラダ				
27	水	ごはん				体の中の鉄分が不足すると、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、頭がいたくなったり、めまいや立ちくらみをおこしやすくなります。貧血を予防するために、鉄分を多く含む食品を食べるようにしましょう。鉄分はレバーやかたお、ひじき、小松菜、ほうれん草などに多く含まれます。好き嫌いの多い食事をすると鉄分が不足しやすいので、残さず食べることを心がけましょう。
		牛乳				
		いわしのなんばんづけ	1	1	1	
		さんしょくおひたし				
とうふとわかめのみそしる						
28	木	ミルクパン				みなさんは、どんな豆を知っていますか？大豆、枝豆、そら豆、小豆、ピーナッツ、コーヒー豆などいろいろな豆がありますね。豆は植物の種で、炭水化物、たんぱく質、ビタミンやミネラルなどの栄養素をたっぷり含んでいます。その他、食物せんいやポリフェノールも含まれており、健康づくりに大切な食べ物です。今日は、ハッシュドビーンズに大豆を使っています。豆の栄養を残さずしっかりいただきましょう。
		牛乳				
		ハッシュドビーンズ				
		こまつなサラダ				
29	金	ごはん				タイという国は東南アジアに位置し、沖縄よりも南にあります。平均気温が一年中20度以上もある、とても暑い国です。一年を通して野菜が収穫できるので、タイ料理には、肉料理や魚料理の付け合せにたっぷり野菜がそえられています。また、調味料を数種類合わせて複雑な味を出すのが、タイ料理の特徴です。唐辛子、ライム、ニンニク、ショウガ、ココナッツなど、種類は豊富です。また、タイ料理で欠かせない調味料がナンプラーで、タイ料理独特の風味をかもし出しています。今日の給食のガパオ（ガッパオ）とは、鶏のひき肉をナンプラーで炒め、バジルで香りをつけた、タイ風鶏そぼろごはんです。暑い国の料理を食べ、暑さに負けないようにしましょう。
		牛乳				
		ガパオ				
		シーフードヌードルスープ				
		れいとうリンアップル	1	1	1	