

日曜日	こんだて	個数			ひとくちメモ
		幼	小	中	
1 木	こがたチーズパン				<p>みなさんは家族で食事をするときや、クラスで給食を食べるとき、どんなことに気をつけていますか。おいしく食事を楽しむためには、まわりの人がいやだなと思わないように食事のマナーを守ることが大切です。食べているときに大きな声を出したり、友達がいやがるようなことを言ったりしてはいけません。また、立ち歩いたり、ガチャガチャと食器の音をたてないようにします。お家では、携帯やテレビを見ずに食べることも大切です。和やかな食事の雰囲気の中で食事を楽しむことを心がけましょう。</p>
	牛乳				
	なかみなどやきそば				
	だいこんサラダ				
2 金	ちらしずし 牛乳				<p>3月3日はひなまつりです。ひなまつりは、桃の節句とも言われ、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。昔は、草木や紙で作った人形に、自分の代わりとして災いをうつし、それを川や海へ流したそうです。今のようにひな人形を飾ようになったのは、江戸時代からで、ひな人形には、病気をしないめでたいうちに育ってほしいという願いが込められています。ひなまつりには、桃の花を飾り、白酒やひなあられ、ひしもちなどをお供えます。今日の給食では、ひなまつりにちなんで、ちらしずしとひなあられを取り入れました。これからも行事食を大切にしていきたいと思います。</p>
	あつやきたまご				
	なのはなのごまあえ				
	くずきりいりすましじる				
	ひなあられ	1	1	1	
5 月	ごはん				<p>みなさんにとって、今は体の基礎をつくる大切な時期です。十分に成長し、健康を保つためには、バランスのよい食事をとることが大切です。私たちはいろいろな食品を食べていますが、1つの食品ですべての栄養素をふくんでいるもの、つまり、完全な食品はありません。そのため、いろいろな食品を組み合わせて食べることが大切です。給食は、赤・黄色・緑の3つの基礎食品が全てそろったように考えて作られています。いろいろな食品を好き嫌いせずにしっかり食べて、健康な体と心を育てましょう。</p>
	牛乳				
	メンチカツ	1	1	1	
	しょうがあえ				
	けんちんじる				
6 火	ライむぎパン				<p>今日はギリシャの料理です。ギリシャはオリンピックが始まった国です。またギリシャ料理はイタリア料理やスペイン料理、モロッコ料理とともに「地中海の食事」としてユネスコの無形文化遺産に登録されています。ギリシャでは、なすやじゃがいもをミートソースとホワイトソースで重ねて焼くムカサや、野菜の代わりにパスタを入れたパスティチョというラザニアが食べられています。また豆を使ったスープもよく食べられていて、栄養がたっぷりとれるので、今日のスープも残さずに食べてくださいね。</p>
	牛乳				
	ラザニア	1	1	1	
	ホリアティキサラダ				
	まめとソーセージのスープ				
7 水	ごはん				<p>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1日を元気にスタートするための大切な食事です。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。朝ごはんのメニューが充実しているほど、学習に集中でき、運動もよくできるというデータもあります。1日を元気に過ごすためにも、早ね早起きをして生活リズムを整え、しっかりと朝ごはんを食べましょう。</p>
	牛乳				
	すきやきに				
	ごまずあえ				
8 木	まるパン				<p>ひたちなか市の給食は、手作りを心がけています。手作りを心がけることで、とりすぎる塩分量を減らすことができ、おいしさを感じる味覚を発達させることができます。給食にでていたサラダや和え物のドレッシングも手作りで、いろいろな種類の調味料を混ぜ合わせて、作っています。今日のハンバーグにかかっているデミグラスソースも、玉ねぎを炒めて、調味料を加えてソースを作りました。調理員さんの愛情たっぷりの給食を味わって食べてくださいね。</p>
	はっこうにゅう				
	ハンバーグデミグラスソース	1	1	1	
	キャベツのレモンドレッシングサラダ				
	イタリアンスープ				
9 金	ごはん				<p>みなさんは好きな食べ物、嫌いな食べ物がありますか。給食はみなさんの体に必要な栄養素をとることが出来るように考えて作っています。自分の好きなものはたくさん食べて、きれいなものは食べないはいませんか。好き嫌いをしてしまうと体に必要な栄養素を取り入れることができなかつたり、同じ栄養素をとりすぎてしまったりします。好き嫌いせずいろいろな食品を食べるようにしましょう。</p>
	牛乳				
	さばのしょうゆやき	1	1	1	
	しおこんぶのつけもの				
	とんじる				
12 月	むぎごはん				<p>海に囲まれた日本では、昔から海藻を食べてきました。わかめ、ひじき、のり、こんぶなどたくさん種類がありますが、みなさんは普段海藻をどれくらい食べていますか？海藻にはみなさんの成長に欠かせないカルシウム・鉄などの栄養や、おなかの調子を整える食物繊維が含まれています。今日の海藻サラダにも、いろいろな種類の海藻が彩りよく入っています。それぞれの違った食感を楽しみながら、残さずいただきます。</p>
	牛乳				
	ポークカレー				
	かいそうサラダ				
	いちごクレープ(中のみ)			1	

日曜日	こ ん だ て	個数			ひとくちメモ
		幼	小	中	
13 火	セサミパン				<p>今年度も残りわずかとなりました。給食の時間を楽しく過ごすことはできましたか？1年間の給食をふり返ってみましょう。①食事のマナーを守って、楽しく食べることはできましたか？②給食は栄養バランスのとれた食事であることがわかりましたか？③給食の前に、しっかりと手洗いができましたか？④空気の入れかえや、ごみ拾いなどをして食事環境を整えましたか？⑤地域の食材や行事食、郷土食を知ることができましたか？⑥感謝の気持ちで、残さず食べることができましたか？どれも大切なことです。これからも続けていきましょう。</p>
	牛乳				
	チキンオープンやき	1	1	1	
	マカロニサラダ				
	げんまいりやさいスープ				
14 水	ごはん				<p>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。</p>
	牛乳				
	ぎょうざ	2	2	3	
	はるさめのカラフルいため				
	わかめスープ				
15 木	ミルクパン				<p>みなさんは給食の前にきちんと手を洗っていますか？「鼻をかむ」、「鼻を手でこする」、「くしゃみ・せきをするとき手でおおう」このような時、細菌が手にたくさんつきます。この手でさわって食べ物を食べると、細菌を体の中に入れてしまうので、給食の前にはきちんと手を洗いましょう。手を洗う時は、石けん液をよく泡立てて、手のひら、手の甲、指先や指の間、手首もよく洗いましょう。水でよくすすいだ後は、清潔なハンカチや手ふきで手をふきましょう。そして、手を洗った後は、顔や髪の毛など、むやみに他のものをさわらないようにしましょう。今日はパンの献立です。きれいな手でおいしくいただきます。</p>
	牛乳				
	ミートボールのトマトに				
	ポパイサラダ				
16 金	ごはん 牛乳				<p>菜の花とは、食べられる花という意味があり、主にナタネ、カブ、ハクサイ、キャベツ、ブロッコリー、カラシナ、ザーサイなど、アブラナの仲間をいいます。2～3月の今が旬の野菜です。アクがないのでサッとゆでておひたしにしたり、混ぜごはんにも混ぜたりと色々な調理方法があります。今日は、みそ汁に入れてみました。ほろ苦い味がしますが、春の香りを味わってみましょう。</p>
	あじフライ	1	1	1	
	さんしょくからしあえ				
	はるやさいのみそしる				
	いちごクレープ(幼のみ)	1			
19 月	わかめごはん 牛乳				<p>今日は阿字ヶ浦小学校のクエスト献立です。「みんなが楽しんで、栄養バランスを考えた献立」という思いで考えてくれました。みんなが大好きな献立ですね。梅の季節ということで、鶏肉を梅干しで味付けして揚げました。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もあります。また、梅干しは食べ物が腐るのを防いでくれるので、おにぎりやお弁当に使われることも多い食材です。今日の鶏肉の梅風味揚げのお味はいかがですか。</p>
	とりにくのうめふうみあげ	1	1	1	
	はるさめサラダ				
	ワンタンスープ				
	いちごクレープ(小のみ)	1			
20 火	はちみつパン				<p>茨城県は、チンゲンサイの生産量が全国第1位です。県内では主に行方市、小美玉市で生産されています。1年を通して作られていますが、秋から春にかけて旬をむかえます。原産地は中国で、日本へは1970年代に入ってきました。熱を加えると、まろやかな甘みとシャキシャキとした食感があり、炒め物やスープ、あんかけなど様々な料理に使われています。かせ予防に効果のあるビタミンCやカロテンのほか、鉄やカルシウム、食物せんいも多く含まれています。今日は、チンゲンサイのクリーム煮です。茨城の味を楽しんでください。</p>
	牛乳				
	チンゲンサイのクリームに				
	かんてんいりヘルシーサラダ				
	オレンジ(手袋1)	1	1	1	
22 木	ごはん				<p>水戸納豆は、2300年ほど前、水戸付近に宿泊した武士が、馬のえさの煮大豆をわらにくるんでおいていたところ、豆が自然に発酵して糸が引くようになっていたそうです。それを家来に研究させたのが始まりといわれています。茨城県は、納豆の生産量が日本一です。においが苦手だという人もいるかもしれませんが、一口は食べるようにしましょう。</p>
	牛乳				
	なっとう	1	1	1	
	おやこに				
	ツナのすじょうゆあえ				