

日	曜日	こ  ん  だ  て	個  数			ひとくちメモ
			幼	小	中	
1	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。緑豆春雨は弾力とコシがあり、じゃがいもやさつまいもの春雨は水分を吸収しやすいため柔らかくなります。春雨には味がないので、煮物、鍋物、汁物、炒め物、サラダなどいろいろな料理に使われています。今日の春雨スープに入っている春雨は緑豆春雨を使っています。</p>
		牛乳				
		ぶたキムチいため				
		ナムル				
		はるさめスープ				
2	木	セサミパン				<p>今日は、ごまの入ったセサミパンです。パンは約週2回あります。小麦粉は漂白してない学校給食専用の小麦粉で、そのうち20%は茨城県で作られた小麦粉が入っています。また、カルシウムが豊富なスキムミルクも入っています。パン工場は給食センターの横にあり、焼きたてのパンが学校に届きます。</p>
		牛乳				
		グラタン	1	1	1	
		だいこんサラダ				
		はくさいとウインナーのスープ				
6	月	むぎごはん				<p>みなさんは、給食の前の手洗いがきちんとできていますか？汚れたままの手で食べていると、細菌が体の中に入ってしまう。手のひらだけをこするのではなく、指と指の間や、指先、手のこまできちんと洗うようにしましょう。また、せっかくなきれいにした手を洋服でふいてしまっは意味がありません。きれいなハンカチで手をふくようにしましょう。</p>
		牛乳				
		ポークカレー				
		かいそうサラダ				
7	火	コッペパン チョコクリーム	1	1	1	<p>食事のとき、みなさんは何回ぐらいかんでいますか？よくかんで食べると、体にいいことがたくさんあります。よくかむことで、あごがしょうぶになり、歯並びがよくなります。そしてだ液もたくさん出て、虫歯になりにくくなります。また、だ液は食べ物の消化や吸収を助けてくれます。その他にも、しっかりか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。よくかんで食べてみましょう。</p>
		牛乳				
		ししゃもフリッター	1	2	2	
		ポパイサラダ				
		とりだんごのスープ				
8	水	ごはん				<p>おでんは江戸時代に庶民に親しまれていた田楽がはじまりといわれています。その後、削り節にしょうゆやさとう、みりんを入れた甘い汁で煮込んだ「おでん」が作られるようになり、「関東煮」「関東炊き」と呼ばれ広まりました。今ではコンビニでも手軽に買える「おでん」ですが、地域によって入れるものも違い、静岡では「黒はんぺん」、沖縄では「豚足」を入れます。</p>
		牛乳				
		おでん				
		ごまずあえ				
		かつおふりかけ	1	1	1	
9	木	レーズンパン				<p>チンゲンサイは、中国の野菜で約40年前に日本に伝わりました。ビタミンCが豊富な緑黄色野菜です。血圧の上昇を抑えるカリウムや骨を丈夫にするカルシウムも多く含まれています。茨城県は、チンゲンサイを日本で一番多く作っています。旬は冬で、これからどんどんおいしくなります。栄養豊富なチンゲンサイを今日はスープにしました。</p>
		牛乳				
		ささみチーズフライ	1	1	1	
		スパゲティサラダ				
		ひじきとたまごのスープ				
10	金	ごはん				<p>塩分は、体内で水分や筋肉のはたらきを調節したり、栄養素の吸収を助ける大切な働きをしています。いろいろな調味料や加工食品に使われているので、不足することはありません。むしろ、日本人は世界的にも塩分の摂取量が多く、生活習慣病になりやすいです。薄味にして、しょうゆやソースなどの調味料の使いすぎに気をつけましょう。酢やレモンなどの酸味のあるものや、しょうがやごまなど香りのいいものを使うと、薄味でもおいしく食べることができます。</p>
		牛乳				
		とうふのちゅうかに				
		もやしちゅうかサラダ				
14	火	くろパン				<p>ポークビーンズは、アメリカの代表的な家庭料理です。白いんげん豆を使うことが多いですが、今日は大豆を使いました。大豆は「畑の肉」と言われているように栄養たっぷりの食品です。良質なたんぱく質の他に、食物せんいや脂肪、炭水化物をバランスよく含んでいます。豆が苦手という人もいるかと思いますが、栄養たっぷりの大豆を食べて、丈夫な体を作りましょう。</p>
		牛乳				
		ポークビーンズ				
		こまつなサラダ				
15	水	ごはん				<p>チンジャオロースーは、細切りのピーマンなどの野菜と細切りの肉を炒めた中華料理です。広東風のもはオイスターソース、酒、砂糖などを使って甘辛く調味し、四川風のもは唐辛子みそとしょうゆなどを使って辛く仕上げます。今日の給食は広東風のチンジャオロースーです。おいしくいただきます。</p>
		牛乳				
		あげぎょうざ	1	2	3	
		チンジャオロースー				
		わかめスープ				
16	木	ソフトフランスパン				<p>今日はフランス料理です。フランス料理は中国、トルコ料理と並ぶ世界三大料理の一つです。ムニエルとは、魚に小麦粉をまぶしてバターで焼いた料理で、レモン汁と焦がしたバターをかけて食べられています。ひらめやカレイなどの白身魚や、鮭やにじますなどがよく使われています。今日は鮭のムニエルにしました。フランスの味を味わって下さい。</p>
		牛乳				
		さけのムニエル	1	1	1	
		フレンチサラダ				
		パンプキンポタージュ				

日	曜日	こ  ん  だ  て	個数			ひとくちメモ
			幼	小	中	
17	金	わかめごはん				<p>今日は那珂湊第二小学校のリクエスト献立です。献立への思いは「みんなが大好きな献立」です。わかめごはんや春雨サラダは人気のメニューの一つです。お肉ばかりで食べるのではなく、サラダやみそ汁で野菜をたっぷりすると、栄養のバランスもバッチリです。モリモリ食べて、体も心も元気になりましょう。</p>
		牛乳				
		とりにくのてりやき	1	1	1	
		はるさめサラダ				
		はくさいのみそしる				
20	月	ごはん				<p>茨城県のごぼうの生産量は、全国第3位です。小美玉市、銚田市、行方市で多く作られています。ごぼうは、土の中に深く伸びるため、水はけのよい畑をよく耕して作ります。もっとも長いものは、長さが1メートル位になります。食物せんいが豊富で、おなかのお掃除をしてくれます。今日は、豚汁にごぼうが入っています。ごぼうの香りを楽しんでください。</p>
		牛乳				
		さんまに	1	1	1	
		からしあえ				
		とんじる				
21	火	ミルクパン				<p>寒天は天草やオゴノリなどの海藻を煮溶かして固め、凍らせてから乾燥させて作ります。寒天にはエネルギーがほとんどなく、70から80%が食物せんいなのでとてもヘルシーな食品です。食物せんいは体の中に入ると消化されずに残り、余分な水分や食べ物のカスなどを吸収し、体の外へ出して腸の掃除をしてくれます。</p>
		牛乳				
		なかみなとやきそば				
		かんてんいりヘルシーサラダ				
		ヨーグルト	1	1	1	
22	水	ごはん				<p>ひたちなか市は那珂湊漁港という大きな港があり、たくさんの新鮮な魚が水揚げされています。今日の「さんまのつみれ汁」のつみれは、漁業協同組合の女性部の人たちがみなさんのために作ってくれました。1000尾以上の秋刀魚を細かく刻み、味噌と生姜、小麦粉を混ぜ、丸めました。地域の人たちの愛情がぎっしり詰まったつみれ汁を味わって下さい。</p>
		牛乳				
		いかのごまフライ	1	1	1	
		ごしょくあえ				
		さんまのつみれじる				
24	金	ごはん				<p>11月24日は和食の日です。日本人の伝統的な食文化である和食の大切さについて考える日として定められました。和食は、ごはんを中心に、芋や豆類、海藻、そして季節の野菜や魚などを組み合わせた栄養のバランスがとれた食事です。私たち日本人の体を健康に保つための知恵がたくさんつまっています。和食の良さを見直してみましよう。</p>
		牛乳				
		なっとう	1	1	1	
		とりにくとさといものごまにかおりづけ				
27	月	ごはん				<p>生活習慣病とは、食生活の乱れや運動不足などの不健康な食習慣を続けることによって、体に起こる病気のことをいいます。生活習慣病にならないためには1. 栄養のバランスの良い食事をとること 2. 3食きちんととること 3. 食事は食べすぎないこと 4. 間食を減らすこと 5. 野菜を多く食べることなどが効果的です。以上のことに気をつけて、健康な体を子どものうちからつくっていきましょう。</p>
		牛乳				
		かつおのたつたあげ	1	1	1	
		にらともやしのおひたし				
		くずきりいりすましじる				
28	火	まるパン				<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。自分の好きな物はたくさん食べて、嫌いな物は食べないという人はいませんか。好き嫌いをしてしまうと体に必要な栄養素をとり入れることができなったり、同じ栄養素をとりすぎてしまったりします。好き嫌いをせずに、食べるようにしましょう。</p>
		牛乳				
		ハンバーグトマトソース	1	1	1	
		ポテトサラダ				
		やさいスープ				
29	水	ごはん				<p>春、夏、秋、冬と四季のある日本では、食べ物にそれぞれ一番おいしくなる時期があります。その季節を、その食べ物の旬といいます。旬にとれる食べ物は味も香りもよく、栄養がいっぱいです。これから寒くなる季節に旬をむかえる食べ物には、ほうれん草、小松菜、白菜、大根、じゃがいも、かぼちゃなどがあります。給食でも甘みが増しておいしくなる食べ物がたくさん登場します。四季を感じながら旬の味をおいしくいただきましょう。</p>
		牛乳				
		さばのしおやき	1	1	1	
		こまつなごまあえ				
		にらたまみそしる				
30	木	こめパン				<p>私たちの食べている給食は、たくさんの人の手によって、作られています。大豆やさつまいもなど作物を作る農家の人や、牛乳をしぼる酪農家の人、魚をとる漁師の人、それを運ぶ人、調理をする調理員さん、できた給食を配送する人などです。毎日給食を食べられることに感謝して、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを、心をこめていましょう。</p>
		牛乳				
		マカロニクリームに				
		シーザーサラダ				
		りんごゼリー	1	1	1	