

4月 8日(火)

こんだて
献立

ピザトースト ぎゅうにゅう 牛乳
にく 肉だんごと やさい 野菜のスープ煮 ヨーグルト

こんだて
献立のねらい

て 手をあら 洗って た 食べよう

えいようし ひとこと
栄養士より一言

しょくじ まえ て 食事の前に手をよく洗うことが、なぜ必要か考
えたことはありますか。手にはたくさんの菌 が
つ 付いています。からだ わる きん た もの いっしょ た
体に悪い菌を食べ物と一緒に食べ
てしまうと、おなかを壊したり、具合が悪くなっ
たりします。きゅうしょくしつ てあら たいせつ じゅん
給食室でも手洗いはとても大切な準
び 備のひとつです。みなさんもきゅうしょく たの た
みなさんも給食を楽しく食べら
れるように、て 手をきちんとあら 洗ってからいただきます
すをしましょう。

4月10日(木)

こんだて
献立

ごはん ぎゅうにゅう あつや 厚焼きたまご きんぴら
なまあ する 生揚げとじゃがいものみそ汁

こんだて
献立のねらい

がっこうきゅうしょく し 学校給食について知ろう

えいようし ひとこと
栄養士より一言

がっこうきゅうしょく えいよう しょくじ
学校給食は、栄養のバランスのとれた食事
で、わたしたちのころ からだ せいちょう たす きゅ
で、わたしたちの心と体の成長を助けます。給
うしょく とお た もの ちしき のぞ しょくしゅうかん
食を通して、食べ物の知識と、望ましい食習慣
しょくじ しょくぶんか
や食事のマナー、食文化など、さまざまなこと
をまな ちょうりいん
を学ぶことができます。また、調理員さんたち
も、みなさんにおいしく食べてほしいと、まい
にち ころ こ つく ひと
日、心を込めて作っています。たくさんの人た
ちのおかげでた きゅうしょく かんしゃ
ちのおかげで食べられる給食です。感謝してい
ただきましよう。

4 月 11 日(金)

こんだて
献立

ごはん ぎゅうにゅう チキンカレー かい 海そうサラダ

こんだて
献立のねらい

きゅうしょく
給食のごはんについて知ろう

えいようし ひとこと
栄養士より一言

きゅうしょく
給食では、ごはんを主食とする献立が、1週間
に約3回あります。米の銘柄は、ひたちなか市で
つく
作られた「コシヒカリ」です。「コシヒカリ」は
ねば
粘り、ツヤ、かお
香りがすぐ
優れたおいしいお米です。よ
くかんで食^たべるとだんだん甘^{あま}みが感^{かん}じられるよう
になって、おいしさが、よりわかります。給食の
ごはんには、米のほかに「栄養強化米」という、黄
いろ
色の米を入れています。鉄やビタミンB群など、
ふそく
不足しがちなえいようそ
栄養素をとることができます。黄色
の部分があるかもしれませんが、食^たべられるの
で、あんしん
安心して食^たべてください。給食をしっかりと食^た
べて、ごご
午後も元気に過^すごしましょう。

4月 14日(月)

こんだて
献立

ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ
ごまあえ くず切り入りすまし汁

こんだて
献立のねらい

げんえん
減塩について知ろう

えいようし ひとこと
栄養士より一言

みなさんは、「減塩」という言葉を知っていますか？塩分は、体の調子を整える大切な役割があります。しかし、とり過ぎてしまうと、心臓や脳、血管の病気などを引き起こす原因になります。茨城県民は、全国でも塩分をとり過ぎている人が多いので、塩を減らすために「いばらき美味しおDay」運動を推進しています。学校給食では、皆さんの健康のために、塩をとり過ぎないように工夫して作っています。酸味のあるものや、生姜やごまなどの香りがよいものを味付けに使用すると、味の変化でおいしく食べることができます。また、食材のもつ「うま味」を活用することもポイントです。毎日の給食を味わって食べてくださいね。

4月 15日(火)

こんだて
献立

ミルクパン ぎゅうにゅう 牛乳 ポークビーンズ
こまつな 小松菜サラダ

こんだて
献立のねらい

きゅうしょく 給食のパンについてし 知ろう

えいようし ひとこと
栄養士より一言

きゅうしょく ざいりょう こむぎこ いばらきけんさん
給食のパンの材料となる小麦粉は、茨城県産の
「ゆめかおり」が30パーセントつか使われています。
せいちょう ひつよう だっしふんにゅう
成長に必要なカルシウムがとれるように脱脂粉乳
つか けんこう かんが ほぞんりょう しょくひんてんか
が使われていたり、健康を考えて保存料や食品添
ぶつ つか しゅしょく
加物を使っていないパンです。また、主食として
た 食べるので、おかずのあじ味がよくわかるように、
マーガリンやさとう しょくえん りょう ひかえ
マーガリンや砂糖、食塩の量が控えめです。そのた
め、みせ う お店で売っているパンとは味がちが違います。給
しょく しょく くるざとう
食では、コッペパンや食パンのほかに、黒砂糖を
つか くる つか
使った黒パン、はちみつを使ったはちみつパン、
こめこ つか こめ とうじょう
米粉を使った米パンなど、いろいろなパンが登場
します。これからのきゅうしょく たの 給食を楽しみにしていただき
さい。

4月 16日(水)

こんだて
献立

ごはん ぎゅうにゅう まーぼーとうふ
牛乳 麻婆豆腐 バンサンスー

こんだて
献立のねらい

きゅうしょく じゅんび あとかたづ
給食の準備や後片付けをきちんとしよう

えいようし ひとこと
栄養士より一言

きゅうしょくじかん たの きもち しょくじ
給食時間は、みんなで楽しく気持ちよく食事が
できるとようにきょうりやく たいせつ しょくじ とうばん
協力することが大切です。給食当番
けんこう う み ととの て
は健康チェックを受けて、身じたくを整え、手を
あら とうばんかつどう ほか ひと きょう
洗い当番活動をしてください。その他の人は、教
しつ ひろ かんき
室のゴミを拾ったり、換気をしましょう。しっか
て あら あと しず ま たの かい
り手を洗った後は静かに待ちましょう。楽しく会
しょく あと しょつき た のこ
食した後は、食器に食べ残しをつけたままにせ
ず、みんなできょうりやく てじゅん よ かたづ
協力して、手順良く片付けられるよ
うにします。かんきょう しげん はいりよ がっこう
環境や資源に配慮して、学校のきま
りごとをまも かたづ
りごとを守って片付けましょう。

4月 17 日(木)

こんだて
献立

はる 春キャベツのジェノベーゼスパゲッティ ぎゅうにゅう 牛乳
コロッケ ブロッコリーとチーズのサラダ
ロールパン (ちゅうがっこう 中学校のみ)

こんだて
献立のねらい

はる 春キャベツについて知ろう

えいようし ひとこと
栄養士より一言

はる やさい 春野菜は、はる しゅうかく 春に収穫できる しゅん やさい 旬の野菜です。しん 新
じゃがいもや しんたま 新玉ねぎ、はる 春キャベツのように、
なまえ 名前に「しん 新」や「はる 春」がつきます。いちねんじゅう で 一年中出
まわ 回っているものとくら 比べると、やわ やわ 柔らかく、あま あま 甘み
あり、みずみずしいのが とくちょう 特徴です。そのほか ほか はる 春
を だいひょう 代表する やさい やさい 野菜には、たけのこ や あすпараガ
ス、み 三つば な はな 葉、菜の花などがあります。どれも、
さむ 寒い ふゆ 冬を た 耐え ぬ 抜いて しゅん しゅん 旬を むか むか 迎えるため、えいよう えいよう 栄養を
たっぷり と たくわ 蓄えています。きょう きょう 今日のスパゲッティ
には はる はる 春キャベツ」とい はる はる 春が しゅん しゅん 旬の やさい やさい 野菜が はい はい
ています。あじ あじ 味わって た た 食べてみましょう。

4月18日(金)

こんだて
献立

ごはん のりふりかけ ぎゅうにゅう にく 牛乳 肉じゃが ちりめんあえ

こんだて
献立のねらい

あさ 朝ごはんを食べてよう

えいようし ひとこと
栄養士より一言

みなさんは、毎日朝ごはんを食べてから学校へ来ていますか？朝ごはんを食べると、エネルギーが補給されるだけでなく、眠っていた脳が目覚め、体温が上がり、腸も動き始めます。そのため、集中力が上がり、免疫力がアップするなど、よいことがたくさんあります。まずは、エネルギー源となる炭水化物がとれるように、ごはんやパンなどを食べるように意識しましょう。余裕のある人は、そこにおかずや汁物、果物、乳製品を組み合わせ、朝ごはんでもバランスよく食べられるようにしましょう。新しい学年・クラスになり、疲れやすい時期です。しっかりと朝ごはんを食べてから登校し、学校生活を充実させられるようにしましょう。

4月 22日(火)

こんだて
献立

まる ぎゅうにゅう ハンバーグデミグラスソース
ペンネソテー げんまい い やさい
玄米入り野菜スープ

こんだて
献立のねらい

げんまい し
玄米について知ろう

えいようし ひとこと
栄養士より一言

もみを脱穀した米を「玄米」といいます。玄米
についている糠には、ビタミンB1 や食物せんい
が多く含まれています。ビタミンB1は疲労回復に
効果がある栄養素のひとつで、食物せんいはおな
かの調子を整えてくれます。玄米は、白米に比べ
て、ぼそぼそして食べにくいイメージがありますが、
普段の白米に少量入れて炊飯したり、炊き込
みご飯にして食べたりするとおいしく食べられま
す。給食では、スープの具として加えました。プ
チプチした食感を味わってください。

4 月 23 日(水)

こんだて
献立

ごはん ぎゅうにゅう あじのレモンしょうゆソースがけ
いそが 磯香あえ もやしたっぷりごまみそ汁

こんだて
献立のねらい

あじについてし知ろう

えいようし ひとこと
栄養士より一言

あじは味がよいことから「あじ」と名付けられたといわれています。体の横には「ぜいご」と呼ばれる固くて鋭いうろこがあります。一般的にあじといえばまあじを指します。体長15センチまでのものを小あじ、30センチ以上を大あじといいます。世界中の海でとることができ、日本の周りの海は、あじの仲間とされる魚が20種類も生息しています。味がよいので刺身をはじめ様々な料理に使われます。今日は揚げたあじにレモンしょうゆソースをかけました。おいしくいただきますよ。

4月 24日(木)

こんだて
献立

はちみつパン ぎゅうにゅう 牛乳 クリームシチュー
オニオンドレッシングサラダ

こんだて
献立のねらい

ぎゅうにゅう し
牛乳について知ろう

えいようし ひとこと
栄養士より一言

ぎゅうにゅう ほね は じょうぶ
牛乳には、骨や歯を丈夫にするカルシウムがた
くさん含まれています。カルシウムはせいちょうき
なさんに必要なえいようそ ですが、いしき
と足りなくなってしまう。そのため、ぎゅうしょく
はまいにちぎゅうにゅう のこ の
は毎日牛乳をだしていますので、残さず飲むよう
にしましょう。また、ぎゅうにゅう うし た
節によって味が変わります。普段、ふだん なにげ の
でいるぎゅうにゅう あじ かお ちが
牛乳の味や香りにも違いがあります。あじ の
味わって飲んでみましょう。

4 月 25 日(金)

こんだて
献立

たけのこごはん 牛乳 さわらの西京みそ
フライ しょうがあえ いちごゼリー

こんだて
献立のねらい

たけのこについて知ろう

えいようし ひとこと
栄養士より一言

たけのこは、3月下旬から5月頃が旬で、春の味覚を代表する食品です。独特のえぐみやさわやかな歯ごたえは、今の季節にしか味わうことができません。お吸い物やあえ物、煮物、混ぜごはんなどに料理されます。食物せんいが豊富なので、お腹の調子を整えるはたらきがあります。今日はたけのこごはんです。味わって食べてみましょう。

4 月 28 日(月)

こんだて
献立

き ぼ だいこん い ぎゅうにゅう
切り干し大根入りビビンバ 牛乳
わかめスープ

こんだて
献立のねらい

がいこく りょうり し
外国の料理について知ろう

えいようし ひとこと
栄養士より一言

きょう きゅうしょく き ぼし だいこん い
今日の給食は「切り干し大根入りビビンバ」で
す。ごはんの上にお皿のおかずをのせて食べま
しょう。ちなみに、ビビンバはどこの国の料理か
わかりますか？答えは「韓国」の料理です。みな
さんは「ビビンバ」の言葉の意味を知っています
か？韓国の言葉で、ビビンは「混ぜる」、バは
「ご飯」という意味があります。つまり「韓国の
混ぜご飯」のことです。国によって、同じ混ぜご
飯という料理でも味付けや具材などが違うのです
ね。今日は韓国の料理を味わっていただきましょ
う。

4月30日(水)

こんだて
献立

くろ ぎゅうにゅう しろみぎかな
黒パン 牛乳 白身魚のカレーフライ
こふきいも ミネストローネ

こんだて
献立のねらい

す きら た
好き嫌いなく食べよう

えいようし ひとこと
栄養士より一言

みなさんは好き嫌いなく食べることができて
いますか？食べ物にはそれぞれ違った働きがあ
り、大きく分けると3つのグループに分けられ
ます。体を動かすエネルギーとなる「ごはんや
パンの仲間」、体をつくるもとになる「肉や魚
の仲間」、体の調子を整える「野菜や果物の仲
間」の3つです。どれもわたしたちの体にとっ
て大切な食べ物です。今まで苦手だった食べ物
も、新しい学年になった今ならば、おいしく食
べることができるかもしれません。苦手なもの
も、まずは一口食べてみましょう。