

3月 2日(月)

こんだて
献立

ごもく ずし ぎゅうにゅう
五目ちらし寿司 牛乳

さわらのすだちしょうゆ焼き や な はな
さわらのすだちしょうゆ焼き 菜の花のごまあえ

さんしょく
三色ゼリー

こんだて
献立のねらい

し
ひなまつりについて知ろう

えいようし ひとこと
栄養士より一言

がつ みつか
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、子どもの健やかな成長を願って
お祝いをする日です。ひな人形を飾るのは、災いを人
形に受けてもらうという意味合いがあり、ちらし寿司
やひなあられを食べてお祝いをします。

きょう きゅうしょく
今日の給食では、「ちらし寿司」とひしもちに見立
てた「三色ゼリー」を取り入れました。ひしもちの色
と順番にも意味があり、緑は大地、白は雪、ピンクは
桃の花で、春の訪れを表しています。おいしく食べ
て、みんなの成長をお祝いしましょう。

3 月 3 日(火)

こんだて
献立

ココア^あ揚げパン 牛乳^{ぎゅうにゅう} チキンサラダ
ワンタンスープ ヨーグルト

こんだて
献立のねらい

ワンタン^しについて知ろう

えいようし ひとこと
栄養士より一言

ワンタンは、小麦粉^{こむぎこ}の薄^{うす}い皮^{かわ}で、ひき肉^{にく}やエビなどのあん^あを包^{つつ}み、茹^ゆでたり、揚^あげたりして食^たべる中華料理^{ちゅうかりょうり}の^{ひと}一つです。餃子^{ぎょうざ}よりも皮^{かわ}が薄^{うす}く、スープに浮^うかぶ様子^{ようす}が「雲^{くも}」のよう^みに見えることから、漢字^{かんじ}では「雲^{くも}を吞^のむ」と書^かきます。本場^{ほんば}中国^{ちゅうごく}では、ワンタン以外^{いがい}に、フントウン、チャオショウなど、さまざま^よな呼^よび方^{かた}があります。日本^{にほん}でも、ワンタンスープやワンタン^{めん}麵^{めん}などいろいろ^{りょうり}な料^{つか}理^りに使^{つか}われてい^{つか}いますね。

今日^{きょう}はみなさんに人^{にん}気^きのワンタンスープです。
おいしくいただきましょう。

3 月 4 日(水)

こんだて
献立

ごはん ぎゅうにゅう さばの かつお や 香り焼き
きんぴらごぼう けんちん汁

こんだて
献立のねらいだしについてし
知ろうえいようし ひとこと
栄養士より一言

「だし」は日本料理に欠かせないものです。

かつお節、昆布、煮干し、しいたけなどの食材を水につけたり、水と一緒に火にかけたりして作ります。

だしにはうま味と香りがあり、料理に入っているほかの食材の味を引き立てます。そのため、塩分控えめでも

おいしく食べることができます。給食では汁物に

給食室で取ったかつお節のだしを使っています。煮物や汁物には干ししいたけを使い、うま味を加えています。

す。

今日のけんちん汁は、かつお節のだしのうま味と

香りがしておいしいですね。

3月 5日(木)

こんだて
献立

ピタパン ぎゅうにゅう チキンカツ
ブロッコリーとコーンのサラダ なかみなとや 那珂湊焼きそば

こんだて
献立のねらい

なかみなとや し
那珂湊焼きそばについて知ろう

えいようし ひとこと
栄養士より一言

なかみなとや しよつかん て
那珂湊焼きそばは、もっちりとした食感の「手
の 延べせいろ蒸しめん つか ねんいじょうまえ した
」を使った60年以上前から親し
まれているひたちなか市の郷土料理です。中太
で、コシのあるめん こうおん こうあつ いっき む
しあげた後、あと みず あぶら つか みずけ
水や油を使わずに水気をとばして、
てさぎょう
手作業でほぐします。

とんこつ しあげ じもとさん
豚骨スープをかけて仕上げたものや、地元産の
しょうゆをつか あじ ふう
しょうゆを使ったもの、ソース味やオムそば風な
ど、お店によつてみせ あじつ
さまざまに味付けがされ、ご当
ちや ていちゃく
地焼きそばとして定着しています。

きょう なかみなとやき あじ しあ
今日の那珂湊焼きそばはソース味で仕上げまし
た。

3 月 6 日(金)

こんだて
献立

ごはん ぎゅうにゅう ポークカレー
かんてんい
寒天入りヘルシーサラダ

こんだて
献立のねらいただ しせい た
正しい姿勢で食べようえいようし ひとこと
栄養士より一言

みなさんは食事中に姿勢を意識して食べていますか？正しい姿勢で食事をすると、みなさんの体によいことがたくさんあります。左右の歯に均等に力がかかるため、歯やあごへの負担が少なく、よくかむことができます。よくかむと、消化や吸収の効率が上がり、栄養素を十分に取り入れることができます。

正しい姿勢で食べるためには、足の裏を床につけ、腰からまっすぐに背をのばしましょう。机とおなかとの間は、こぶし1個分開けるとよいです。

3 月 9 日(月)

こんだて
献立

ごはん ぎゅうにゅう とりにく しお あ
牛乳 鶏肉の塩から揚げ
やさい しょうが
野菜の生姜じょうゆあえ
じゃがいものみそ汁

いちねんかん きゅうしょく はんせい
一年間の給食の反省をしようえいようし ひとこと
栄養士より一言

こんねんど のこ いちねんかん きゅうしょく ふ
今年度も残りわずかとなりました。一年間の給食を振り
かえ
返ってみましょう。

① しょくじ まも たの た
① 食事のマナーを守って、楽しく食べることができましたか？

② きゅうしょく えいよう しょくじ
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 きゅうしょく まえ ただ てあら
③ 給食の前に正しい手洗いができましたか？

④ くうき い ひろ しょくじかんきょう ととの
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 ちいき しょくざい ぎょうじしょく きょうどしょく し
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 かんしゃ きも のこ た
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。これからもつづけていきましょう。

3月 11 日(水)

こんだて
献立

くろ ぎゅうにゅう
黒パン 牛乳
とうにゅう
豆乳シチュー オニオンドレッシングサラダ

こんだて
献立のねらいとうにゅう し
豆乳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、^{とうにゅう}豆乳が^{なに}何からできているか知っていますか？^{ぎゅうにゅう}牛乳は^{うし}牛の^{ちち}乳ですが、^{とうにゅう}豆乳は^{だいず}大豆を^{こま}細かく^{くだ}いて、^{みず}水に^{ひた}し、それを^{しば}って^{つく}作ります。^{とうにゅう}豆乳には、^{ぎゅうにゅう}牛乳と同じくらい、^{たんぱく}たんぱく質や^{ビタミン}ビタミン、^{むきしつ}無機質などさまざまな^{えいよう}栄養素が^{ふく}含まれています。

^{とうにゅう}豆乳は、^の飲むだけでなく、^{しる}みそ汁に入れて^いまろやかにしたり、^{きょう}今日のような^{ぎゅうにゅう}シチューに^か牛乳の代わりに^い入れたりすることもできます。^{とうにゅう}豆乳の^{ふうみ}風味を^{たの}楽しんで、^{あじ}味わっていただきましょう。

3月 12日(木)

こんだて
献立

スパゲッティナポリタン 牛乳 白花豆コロッケ
チンゲンサイとツナのサラダ
(中学校のみ) ミニロールパン

こんだて
献立のねらいえいせい き つ
衛生に気を付けようえいようし ひとこと
栄養士より一言

4時間目が終わり、給食の時間になりましたが、みなさんきちんと給食の準備はできましたか？4時間目で使っていたえんぴつや消しゴム、教科書、プリントなど、給食の時間に必要ないものは、机の上に出していませんか？ランチョンマットを敷いて、身支度を整えましたか？石けんを使って指先や指の間まで、正しく手を洗うことはできましたか？

調理員さんたちは、毎日の給食を衛生的においしく作ってくれています。その給食を食べる私たちも、衛生に気を付けて、感謝の気持ちをもっていただきますしょう。

3月13日(金)

こんだて
献立

ごはん 牛乳^{ぎゅうにゅう} えびしゅうまい
 春雨^{はるさめ}のカラフル炒め^{いた} もやしのタンタンスープ

こんだて
献立のねらい

春雨^{はるさめ}について知ろう^し

えいようし ひとこと
栄養士より一言

春雨^{はるさめ}は、なぜ春雨^{はるさめ}というのでしょうか？その名^{なま}
 前の由来^{え ゆらい}は、細く透明^{ほそ とうめい}な見た目^みが春^{はる}にしとしとと
 降^ふる静かな雨^{しず あめ}に似^にていることから名付け^{なづ}られました
 た。中国^{ちゅうごく}から鎌倉時代^{かまくらじだい}に伝^{つた}わった食^{しょくざい}材^{りょくとう}で、緑豆^{りょくとう}・
 えんどう豆^{まめ}などの豆^{まめ}や、じゃがいも・さつまいも
 などのいものでんぷんからできています。和え
 物^{もの}・汁物^{しるもの}・炒め物^{いたもの}などさまざまな料^{りょうり}理^{つか}に使^{つか}われて
 います。今日^{きょう}は緑豆^{りょくとう}からできている春雨^{はるさめ}を炒め物^{いたもの}
 に使^{つか}っています。春雨^{はるさめ}の由来^{ゆらい}を知^しって、味^{あじ}わって
 みてください。

3月16日(月)

こんだて
献立

ごはん ぎゅうにゅう
ぶたにくのスタミナ炒め ちゅうかの中華スープ

こんだて
献立のねらいたけのこについてし
知ろうえいようし ひとこと
栄養士より一言

「たけのこ」は、はるがしゅんたもの食べ物です。たけわか
い芽で、めつちなかからおだまえしゅうかく
成長がととてもはや、あつという間に大きくなるの
も、たけのこのとくちょう
特徴です。おなかのちょうしととの
食物繊維がと多く含まれており、ちようなか
腸の中をきれいに
する働きがあります。また、りようりつかしよっかん
料理に使うと食感が
よくなり、かいすうしぜんふ
かむ回数が自然と増えます。

きようぶたにく
今日は豚肉のスタミナ炒めに使われています。
よくかんで食べましょう。

3月17日(火)

^{こんだて}
献立

コッペパン チョコクリーム ^{ぎゅうにゅう}牛乳
ししゃものフリッター ペンネバジルソース
ひじき入^いりたまごスープ

^{こんだて}
献立のねらいよくかんで^た食べよう^{えいようし} ^{ひとこと}
栄養士より一言

みなさんは^{しょくじ}食事の時、どのくらいかんでいますか？^た食べるものにもよりますが、一口^{ひとくち}30回が^{かい}理想^{りそう}とされています。よくかんで^た食べると^{やっ}八つの^{けんこう}健康効果^{こうか}があるといわれています。それは、^{ひまん}肥満^よ予防^{ぼう}、^{みかく}味覚^{はったつ}の発達^{ことば}、^{はったつ}言葉^{のう}の発達^{はったつ}、^は脳^{けん}の健康^{こう}、^{よぼう}がん^{いちょう}予防^{はたら}、^{そくしん}胃腸^{ぜんしん}の働き^{たいりよくこう}促進^{じょう}、^{ひみこ}全身^はの体力^は向上^は、^{ひみこ}です。この^{ひみこ}頭文字^{じだい}をとると、「^{かた}卑弥呼^はの^は歯^はがいぜ」となります。^{ひみこ}卑弥呼^{かた}の時代^はは固いものを^た食べていたので、^{かिसう}かむ回数^{おお}も多く^{けんこう}健康^すに^す過ぎていたようです。よくかんで^{けんこう}健康^{しょくせいかつ}な^{おく}食生活を送りましょう。

3月18日(水)

こんだて
献立

ごはん ぎゅうにゅう せいせんふう まーぼーどうふ
牛乳 四川風麻婆豆腐
バンバンジーサラダ

こんだて
献立のねらいこうしんりょう し
香辛料について知ろうえいようし ひとこと
栄養士より一言

こうしんりょう えいご い ちょうみりょう なか
香辛料は、英語でスパイスと言い、調味料の仲
ま 間です。こうしんりょう どう がらし
香辛料には、こしょうや唐辛子、カレー
こ 粉、マスタードなどたくさんの種類があります。
りょうり こうしんりょう くわ かお から いろ
料理に香辛料を加えることで、香りや辛さ、色、
あじ などに変化が生まれ、食欲を増すことができます
す。また、こうしんりょう あじつ かつよう えんぶん
香辛料を味付けに活用すると、塩分を
へ 減らしてもおいしく食べられます。きゅうしょく
給食でもさま
ざまなこうしんりょう つか きょう しせんふう まーぼー
香辛料を使っています。今日の四川風麻婆
豆腐にはトウバンジャン、ホアジャオが使われて
います。かお あじ たの
香りと味を楽しんでください。

3月19日(木)

こんだて
献立

ごはん ぎゅうにゅう あつや
牛乳 厚焼きたまご
ピリ辛肉じゃが ナムル

こんだて
献立のねらいぶたにく し
豚肉について知ろうえいようし ひとこと
栄養士より一言

豚肉には、血や筋肉をつくるもとになる良質なたんぱく質や、疲れを回復するために必要なビタミンB₁が含まれています。ビタミンB₁は、ごはんやパンなどに含まれている炭水化物をエネルギーに変える大切な働きをしています。ビタミンB₁が不足すると勉強に集中できなくなったり、疲れがたまりやすくなったりします。今日はピリ辛肉じゃがに豚肉が使われています。しっかり食べてじょうぶな体をつくりましょう。

3月23日(月)

こんだて
献立

ごはん ぎゅうにゅう ほっけの 竜田揚げ からしあえ
とんじる
豚汁

こんだて
献立のねらい

ほっけについて知ろう

えいようし ひとこと
栄養士より一言

ほっけは、日本だと主に北海道で水揚げされる、5
月から11月が旬の白身魚です。鮮度が落ちやすいの
で、干物で食べることが多いですが、北海道では、生
のほっけを刺身や寿司、煮付け、フライなどで食べる
ことがあるそうです。

良質なたんぱく質はもちろん、EPA や DHA
といった不飽和脂肪酸、ビタミンAなども豊富に含み
ます。健康で丈夫な体をつくるために、ほっけなどの
魚に含まれる栄養素をとることは大切です。

今日は、ほっけの竜田揚げをおいしくいただきま
しょう。