

4月 8日(水)

こんだて  
献立

ごはん ぎゅうにゅう めばるの たつたあ こんぶ  
もやしたっぷりごまみそ汁

こんだて  
献立のねらい

げんえん たいせつ し  
減塩の大切さについて知ろう

みなさんは食事をするとき塩分を気にして  
いますか？茨城県民は全国と比べても塩分をとり  
すぎているため、「いばらき美味しおDay」とい  
う減塩の取り組みをしています。

塩分は体に必要なものですが、とりすぎてしま  
うと心臓や脳、血管などの病気を引き起こす原因  
となります。給食でも減塩のために、こしょうや  
からしなどの香辛料、酢やレモンなどの酸味のある  
もの、にんにく、生姜、ねぎなどの香味野菜を上  
手に利用して料理しています。

今日の給食では昆布とかつお節のだしのうま味  
で減塩をしています。

4月10日(金)

こんだて  
献立

ごはん 牛乳 焼きぎょうざ  
豚肉のオイスターソース炒め  
コーンと卵のスープ

こんだて  
献立のねらい

たまご  
卵について知ろう

たまご 卵は、いちねんじゅう 一年中スーパーに並んでいる身近な食材  
です。しかし、はる 春のたまご 卵はゆっくり時間をかけてニ  
ワトリのからだ なか 中でせいじゆく 成熟されるので、あじ 味がぎょうしゆく  
凝縮されておいしく、しゅん 旬の時季だと言われています。

それではクイズです。ニワトリは、いち 日にたまご 卵を  
なんこ 何個う 産むでしょう？

- ① 1個 ② 2個 ③ 3個

せいかい 正解は、①の「1個」です。1個のたまご 卵をつく  
にじかん いじょう 24時間以上かかるので、いち 日に1個までしかう  
産むことができないそうです。

きょう 今日、たまご 卵がつか 使われています。かんしゃ 感謝し  
ておいしくいただきますよう。

4月13日(月)

こんだて  
献立

ごはん 牛乳<sup>ぎゅうにゅう</sup> ししゃもフライ  
チンゲンサイの酢<sup>す</sup>じょうゆあえ 肉<sup>にく</sup>じゃが

こんだて  
献立のねらい

こざかな<sup>こざかな</sup> し  
小魚について知ろう

こざかな<sup>こざかな</sup> あたま<sup>あたま</sup> まる<sup>まる</sup> た<sup>た</sup>  
小魚は、頭からしっぽまで丸ごと食べることが  
できる小さな魚<sup>ちい さかな</sup>の<sup>さかな</sup>ことです。魚の栄養素<sup>えいようそ</sup>をまるごと  
とることができます。

ないぞう<sup>ないぞう</sup> ほね<sup>ほね</sup> えー<sup>えー</sup> ほうふ<sup>ほうふ</sup>  
内臓や骨には、ビタミンAやカルシウムが豊富  
です。血液<sup>けつえき</sup>をサラサラにするエイコサペンタエン  
さん<sup>さん</sup> いーぴーえー<sup>いーぴーえー</sup> さん<sup>さん</sup> でいーえいちえー<sup>でいーえいちえー</sup>  
酸(EPA)やドコサヘキサエン酸(DHA)も  
とれるので、脳<sup>のう</sup>の活性化<sup>かつせいか</sup>や生活習慣病<sup>せいかつしゅうかんびょう</sup>の予防<sup>よぼう</sup>にも  
なります。

きょう<sup>きょう</sup> こざかな<sup>こざかな</sup>  
今日は「ししゃも」という小魚のフライです。  
よくかんで食べ<sup>た</sup>ましょう。

4月14日(火)

こんだて  
献立

コッペパン チョコクリーム 牛乳<sup>ぎゅうにゅう</sup>  
アスパラガスのクリームシチュー  
オニオンドレッシングサラダ

こんだて  
献立のねらい

アスパラガスについて<sup>し</sup>知ろう

アスパラガスの旬は<sup>しゅん</sup>春から<sup>はる</sup>夏<sup>なつ</sup>です。北海道<sup>ほっかいどう</sup>や<sup>なが</sup>長野<sup>のけん</sup>県<sup>おお</sup>で多く<sup>せいさん</sup>生産<sup>せいぶん</sup>されています。アスパラガスには、たんぱく<sup>しつ</sup>質<sup>せいぶん</sup>の成分となったり、エネルギーを作るもとになったりする、アミノ<sup>さん</sup>酸<sup>さん</sup>のひとつである「アスパラギン<sup>さん</sup>酸<sup>さん</sup>」という<sup>えいよう</sup>栄養<sup>そ</sup>素<sup>ふく</sup>が含まれています。アスパラギン<sup>さん</sup>酸<sup>さん</sup>はアスパラガスから<sup>はっけん</sup>発見<sup>なまえ</sup>されたので、その名前になりました。グリーンアスパラガスの<sup>ほか</sup>他に、日光<sup>にっこう</sup>にあたらなないように<sup>さいばい</sup>栽培<sup>かんづめ</sup>され、缶詰<sup>かこう</sup>に加工<sup>おお</sup>されることが多い、ホワイトアスパラガスもあります。

今日は<sup>きょう</sup>春<sup>はる</sup>を感じながら、アスパラガスのクリームシチューを<sup>あじ</sup>味わいましょう。

4月15日(水)

こんだて  
献立

ごはん ぎゅうにゅう 麻婆豆腐 まーぼーどうふ バンサンスー

こんだて  
献立のねらいきゅうしょく し  
給食のごはんについて知ろう

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  
作られた「コシヒカリ」です。「コシヒカリ」は  
粘り、ツヤ、香りが優れたおいしいお米です。よ  
くかんで食べるとだんだん甘みを感じられるよう  
になって、おいしさがよくわかります。地域の  
方々が愛情を込めて作ったお米です。味わってい  
ただきましょう。

また、給食では、たけのごはんやチャーハ  
ン、ピラフなど、混ぜごはんの献立があります。  
どんなメニューが出るか、楽しみにしていただ  
さいね。

4月16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 ブロッコリーとコーンのサラダ  
 ミニロールパン (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

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。新  
 じゃがいも、しんたま 新玉ねぎ、はる 春キャベツなどのように  
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 一年中出回っ  
 ている やさい 野菜と くら 比べると、やわ 柔らかく、あま 甘みがあり、  
 みずみずしいことが とくちょう 特徴です。さむ 寒い ふゆ 冬を こ 越して、  
しゅん 旬を むか 迎えるため、えいよう 栄養を たっぷり と たくわ 蓄えていま  
 す。

きょう 今日のスパゲッティには「はる春キャベツ」が つか 使わ  
 れています。はる 春キャベツは やわ 柔らかく、やさ 優しい あま 甘み  
 があり、いま 今の きせつ 季節で あじ しか あじ 味わえないおいしさがあ  
 ります。あじ 味わってみましょう。

4月17日(金)

こんだて  
献立ごはん ぎゅうにゅう チキンカレー  
かりかりだいず大豆サラダこんだて  
献立のねらいきゅうしょく  
給食のカレーについて知ろう

みなさんは、カレーが好きですか？実は、給食のカレーには、ヒミツがあります。

まず一つ目は、みんなが食べやすいように辛さが控えめに作られていることです。野菜や肉のうま味を生かし、2種類のルウをブレンドして作っています。

二つ目は、大きな釜で作られていることです。大きな釜で食材を煮ていくことで、うま味が増します。さらに調理員さんの愛情もプラスされています。

今日のカレーもおいしくいただきますよう。

4月21日(火)

こんだて  
献立

はちみつパン 牛乳 ポークビーンズ  
寒天入りヘルシーサラダ

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知ろう

茨城県の給食のパンは、県産小麦粉の「ゆめかおり」を30パーセント使っています。また、成長に必要なカルシウムがとれるように脱脂粉乳が入っていることや、保存料や食品添加物が使われていないことが特徴です。おかずの味がよく分かるように、マーガリンや砂糖、食塩の量が控えめです。そのため、お店で売っているパンとは味が違います。給食では、コッペパンや食パンのほか、黒砂糖を使った黒パン、はちみつを使ったはちみつパン、米粉を使った米パンなど、いろいろなパンが登場します。これからの給食を楽しみにしていきましょう。

4月22日(水)

こんだて  
献立

ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ  
ひじきの炒め煮 ジャガイモのみそ汁

こんだて  
献立のねらい

す 好ききらいなく 食べよう

みなさんは好ききら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、  
たまご、大豆、牛乳の仲間」、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。

4 月 23 日(木)

こんだて  
献立

ハニートースト ぎゅうにゅう 牛乳  
にくだんご と マカロニの トマト煮 に ヨーグルト

こんだて  
献立のねらい

かんしゃ た  
感謝して食べよう

わたし た きゅうしょく ひと ささ  
私たちの食べている給食は、さまざまな人に支  
えられて作られています。こめ やさい つく のうか  
米や野菜を作る農家の  
ひと ぎゅうにゅう らくのうか ひと さかな りょうし  
人や、牛乳をしぼる酪農家の人、魚をとる漁師の  
ひと しょくにく どうぶつ そだ ひと だいず こむぎ がい  
人、食肉となる動物を育てる人、大豆や小麦を外  
こく はこ く ひと しょく かか しごと たずさ  
国から運んで来る人など、食に関わる仕事に携  
わっているひと がたくさんいます。がっこう ちょうり  
学校で調理をす  
る ちょうりいん きゅうしょく くば きゅうしょくとうばん しょくじ  
調理員、できた給食を配る給食当番も食事をす  
るための だいじ しごと まいにちきゅう  
大事な仕事をしてきています。毎日給  
しょく た かんしゃ  
食を食べられることに感謝して「いただきます」  
や「ごちそうさま」のあいさつを ところ い  
心をこめて言い  
ましょう。

4月24日(金)

こんだて  
献立

たけのこごはん <sup>ぎゅうにゅう</sup>牛乳 かつおメンチ  
ごまあえ

こんだて  
献立のねらい

たけのこについて知ろう

たけのこは、3月下旬から5月頃に旬を迎え  
る、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。食物繊維が豊富な  
ので、お腹の調子を整える働きがあります。

今日は、旬のたけのこを使った「たけのこごは  
ん」です。味わって食べてみましょう。

4 月 27 日( 月 )

こんだて  
献立

き ぼ だいこん い きくいた  
切り干し大根入りビビンバ（ごはん・肉炒め・  
ナムル）ぎゅうにゅう わかめスープ

こんだて  
献立のねらいし  
ビビンバについて知ろう

きょう きゅうしょく き ぼ 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  
「ごはん」という意味があります。つまり「韓国  
の混ぜごはん」のことです。同じ混ぜごはんとい  
う料理でも、国によって味付けや具材などが違  
いますね。

きょう かんこく りょうり あじ  
今日は韓国の料理を味わっていただきましょ  
う。

4月 28 日(火)

こんだて  
献立

くろ ぎゅうにゅう あじフライ  
黒パン 牛乳 あじフライ  
カレードレッシングサラダ  
まめ  
豆とポテトのスープ

こんだて  
献立のねらいさかな た  
魚を食べよう

わたし す し ぎょしょく ふきゅう  
私たちが住むひたちなか市には、「魚食の普及  
すいしん かん じょうれい き  
推進に関する条例」という決まりがあることを、  
し さかな た ぶんか たい  
知っていますか？これは、「魚を食べる文化を大  
せつ けんこう しょくせいかつ おく  
切にして、みんなで健康な食生活を送ろう！」と  
いう、ひたちなか市ならではの取り組みです。

さかな せいちょう か えいよう そ  
魚には、みなさんの成長に欠かせない栄養素が  
たっぷり詰まっています。さかなりょうり ほね き  
魚料理は、骨に気をつ  
けて、よくかんで味わって食べましょう。さかな すこ  
魚が少  
にがて ひと し と く  
し苦手だなという人も、ひたちなか市の取り組み  
を思い出しながら、まずはひとくち  
を思い出しながら、まずは一口、チャレンジして  
みてくださいね。

4月30日(木)

こんだて  
献立

ごはん 牛乳 鯖の塩こうじ焼き 磯香あえ  
 春のすまし汁 お祝いクレープ

こんだて  
献立のねらい

がっこうきゅうしょく やくわり し  
 学校給食の役割について知ろう

入学・進級、おめでとうございます。学校給食は、成長期のみなさんが健康に生活できるよう、栄養のバランスを考えて作っています。特に、季節の食べ物や野菜・小魚・豆・海藻など、不足しがちな食べ物を取り入れることを心がけています。また茨城県は、地産地消を進めているので、給食でもひたちなか市で作られた野菜や水揚げされた魚を積極的に使うようにしています。そのほかにも食べ物の知識や食事のマナー、食文化などさまざまなことを学ぶことができるので、楽しみにしてください。