

| 日  | 曜日 | こ  ん  だ  て       | 個数 |   |   | ひとくちメモ  |
|----|----|------------------|----|---|---|---|
|    |    |                  | 幼  | 小 | 中 |   |
| 1  | 月  | ごはん 牛乳           |    |   |   | <p>今年は2月2日が「節分」です。今日は節分にちなみ、「いわし」と「福豆」を出しました。節分は、もうすぐ春が来ることをお祝いする季節の節目です。また、豆まきをしたり、「ひいらぎいわし」という「いわしの頭」と「ひいらぎ」という木の枝を玄関に飾ったりします。これは、鬼の目に豆をぶつけたり、いわしの匂いやひいらぎのトゲで悪いことをする鬼を退治し、これからは病気にかからず、作物がたくさん収穫できるようにと願う意味があります。古くから伝わる日本の文化を、みなさんが大切に受け継いでいきましょう。</p> |
|    |    | いわしのしょうがに        | 1  | 1 | 1 |   |
|    |    | かおりづけ            |    |   |   |   |
|    |    | くずきりいりすまじじる      |    |   |   |   |
|    |    | ふくまめ(小中のみ)       | 1  | 1 |   |   |
| 2  | 火  | くろパン             |    |   |   | <p>みなさんは食事の前に、よく手を洗っていますか？手には目に見える汚れだけではなく、目には見えない菌やウイルスがついていることがあります。もし、よく手を洗わずに食事をすると、手についていた菌やウイルスが口から体の中に入ってしまうかもしれません。今日のパンのように手を使って食べるときには、特によく手を洗うようにしましょう。そして、手を洗った後はきれいなハンカチで手をふきましょう。</p>   |
|    |    | 牛乳               |    |   |   |   |
|    |    | さけのトマトクリームソース    | 1  | 1 | 1 |   |
|    |    | あおのりポテト          |    |   |   |   |
|    |    | コンソメスープ          |    |   |   |   |
| 3  | 水  | ごはん              |    |   |   | <p>高野豆腐は、豆腐を凍らせて、乾燥させた保存食です。冬の間に豆腐を家の外に置きっぱなしにしてしまい、凍ってしまったことから、偶然に作り方が発見されたと言われていています。高野豆腐の呼び方は今では日本全国に広がっていますが、もとは関西地方で広く使われていた名前で、地域によっては凍り豆腐・凍り豆腐と呼ばれていました。今日は高野豆腐をたっぷり使った味噌汁です。残さずいただきます。</p>  |
|    |    | 牛乳               |    |   |   |   |
|    |    | とりそぼろ            |    |   |   |   |
|    |    | ほうれんそうとたまごのおひたし  |    |   |   |   |
|    |    | こうやどうふのみそしる      |    |   |   |   |
| 4  | 木  | アップルパン           |    |   |   | <p>卵はいろいろな料理に使われる万能な食品です。栄養も豊富で、人間の体の中でつくることのできないたんぱく質がバランスよく含まれています。さらに、黄身にはカロテンや鉄などがたくさん含まれていて、貧血予防に効果があります。野菜といっしょに食べるとさらに栄養のバランスがよくなります。</p>  |
|    |    | 牛乳               |    |   |   |   |
|    |    | オムレツ             | 1  | 1 | 1 |   |
|    |    | パンネアラビアータ        |    |   |   |   |
|    |    | はくさいとベーコンのミルクスープ |    |   |   |   |
| 5  | 金  | ごはん              |    |   |   | <p>今日は中国の広東料理の代表である酢豚です。酢豚は、角切りの豚肉を油で揚げて、野菜と一緒に甘酢あんを絡ませた料理です。給食では、より食べ応えを出すため、少しアレンジして、揚げたじゃがいもを入れていきます。酢豚は、給食のメニューの中では、作るのが大変なトップ3に入る料理です。朝早くから一生懸命作った酢豚です。残さず食べてくれると嬉しいです。</p>  |
|    |    | 牛乳               |    |   |   |   |
|    |    | すぶた              |    |   |   |   |
|    |    | もやしのナムル          |    |   |   |   |
|    |    |                  |    |   |   |   |
| 8  | 月  | ごはん              |    |   |   | <p>茨城県は白菜の生産量日本一です。特に、八千代町、常総市、下妻市などの県西地区を中心に栽培されていて、主に冬から春にかけて生産されています。特に、冬場の白菜の生産量は多く、11月から1月にかけての東京都卸売市場への出荷量の9割近くにもなります。今日は「白菜の土佐和え」にしました。白菜の甘味を味わってください。</p>   |
|    |    | 牛乳               |    |   |   |   |
|    |    | なっとう             | 1  | 1 | 1 |   |
|    |    | じゃがいもとひじきのいために   |    |   |   |   |
|    |    | はくさいのとさあえ        |    |   |   |   |
| 9  | 火  | こめパン             |    |   |   | <p>今日はこめパンです。いつも食べているパンは小麦粉から作りますが、今日のこめパンはお米をすりつぶした「米粉」を原料として作られます。米パンは、もちもちとした食感が特徴です。ひたちなか市の学校給食では、年に3回だけ出すことができる貴重なメニューです。今年度は今日のこめパンが3回目なのでもう食べられません。味わって食べてくださいね。</p>   |
|    |    | 牛乳               |    |   |   |   |
|    |    | しろみざかなフライ        | 1  | 1 | 1 |   |
|    |    | レモンドレッシングサラダ     |    |   |   |   |
|    |    | まめとポテトのスープ       |    |   |   |   |
| 10 | 水  | ごはん              |    |   |   | <p>大根は煮てもおいしいですが、生で食べてもおいしいです。大根をすりおろして食べる大根おろしは食物の消化を助け、腸を整える働きがあるので、胃や腸の弱い人や便秘の人に効果があります。また、辛み成分は殺菌作用とビタミンCがあり、風邪に効くといわれています。大根のおろし汁にはちみつなどを加えて飲んだり、湿布に使ったりします。今日は大根をたくさん使ったサラダです。残さず食べましょう。</p>  |
|    |    | 牛乳               |    |   |   |   |
|    |    | さつまいものカレー        |    |   |   |   |
|    |    | だいこんサラダ          |    |   |   |   |
|    |    |                  |    |   |   |   |
| 12 | 金  | チョコチップパン         |    |   |   | <p>今日はチョコチップパンです。チョコレートの原料のカカオは、平均気温27℃以上の温かい地域で育てられています。チョコレートはカカオの実の中の種を加工して作ります。メキシコでは4000年前から育てられていて、昔は長生きするための薬として飲まれていました。生活習慣病を予防するポリフェノールやカルシウム、マグネシウム、鉄などのミネラルや食物せんいがたくさん含まれていますが、砂糖も多く含まれるので食べすぎには注意してくださいね。</p>                                |
|    |    | 牛乳               |    |   |   |   |
|    |    | ポークビーンズ          |    |   |   |   |
|    |    | げんきサラダ           |    |   |   |   |
|    |    |                  |    |   |   |   |

| 日  | 曜日 | こんだて             | 個数 |   |   | ひとくちメモ  |
|----|----|------------------|----|---|---|---|
|    |    |                  | 幼  | 小 | 中 |   |
| 15 | 月  | ごはん              |    |   |   | <p>きょうは、勝田第一中学校のみなさんが考えたリクエスト献立です。春を感じてもらえるよう梅を使った「鶏肉の梅風味からあげ」をメインのおかずにし、彩りや栄養バランスを考えながら、人気のある献立を組み合わせてくれたそうです。春の訪れを感じる献立となりました。今のクラスで過ごす日々も残り少なくなってきましたね。クラスの友達や担任の先生と過ごす日々を大切にしてください。</p>   |
|    |    | 牛乳               |    |   |   |   |
|    |    | とりにくのうめふうみからあげ   | 1  | 1 | 1 |   |
|    |    | オニオンドレッシングサラダ    |    |   |   |   |
|    |    | ワンタンスープ          |    |   |   |   |
| 16 | 火  | はちみつパン           |    |   |   | <p>今日のデザートはひたちなか市特産のバインベリーです。バインベリーとは、JA常陸のオリジナルブランドで、勝倉地区と阿字ヶ浦地区でのみ、栽培されているいちごです。「バイン」とは英語で「つた」を表し、その名の通り、「つた」が付いたまま出荷するのが特徴です。「つた」が付いたまま出荷することで、より新鮮な状態で届けることができるそうです。新鮮な地元の味を楽しんで下さい。</p>  |
|    |    | 牛乳               |    |   |   |   |
|    |    | マカロニクリームに        |    |   |   |   |
|    |    | マスタードサラダ         |    |   |   |   |
|    |    | いちご(バインベリー)(手袋1) | 1  | 1 | 1 |   |
| 17 | 水  | キムタクごはん          |    |   |   | <p>みなさんは「めひかり」という魚を知っていますか? 「めひかり」は、エメラルドグリーンに光る目に特徴がある魚です。皮が薄く骨までやわらかいので、唐揚げにして丸ごと食べることができます。今日は海底に網を沈める「底引き網漁」により茨城沖でとれた「めひかり」を、那珂湊漁業協同組合女性部の方々が食べやすいように加工してくれました。丸ごと食べて栄養を吸収しましょう。</p>   |
|    |    | 牛乳               |    |   |   |   |
|    |    | めひかりフライ          | 1  | 1 | 1 |   |
|    |    | こまつなごまあえ         |    |   |   |   |
|    |    | たまごプリン           | 1  | 1 | 1 |   |
| 18 | 木  | きりこみまるパン         |    |   |   | <p>今日は、オーストラリア料理の献立です。オーストラリア人はバーベキューが大好きで、一家に一台バーベキューグリルがあるほどです。そこで、給食では給食センター特製のバーベキューソースをかけた「ハンバーグバーベキューソース」と、イギリスのスコットランド発祥の麦や野菜がたっぷり入ったスープである「スコッチブロス」を出しました。昔、オーストラリアがイギリスの植民地だったことから、オーストラリアの食文化はイギリスの影響を受けています。オーストラリアの味を楽しみましょう。</p> |
|    |    | 牛乳               |    |   |   |   |
|    |    | ハンバーグバーベキューソース   | 1  | 1 | 1 |   |
|    |    | マセドアンサラダ         |    |   |   |   |
|    |    | スコッチブロス          |    |   |   |   |
| 19 | 金  | ごはん              |    |   |   | <p>さばを漢字で書くと、魚へんに何と書くでしょうか。(5秒まつ)。正解は、魚へんに青と書きます。さばは体によい栄養成分をたくさん含んでいます。特に、脂に含まれるドコサヘキサエン酸は、頭の働きをよくすることで知られています。今日のさばのみりん干しは、茨城県から無償でいただいたものです。感謝しながら、骨に注意してよくかんで食べましょう。</p>  |
|    |    | 牛乳               |    |   |   |   |
|    |    | さばのみりんぼし         | 1  | 1 | 1 |   |
|    |    | しょうがあえ           |    |   |   |   |
|    |    | だまこじる            |    |   |   |   |
| 22 | 月  | ココアあげパン(手袋1)     |    |   |   | <p>あげパンは給食の中でも人気の高いメニューの一つです。初めて給食に揚げパンが登場したのは戦後の頃であったとされ、栄養状態が悪い子どもたちのために考えられたといわれています。懐かしい給食のメニューを聞くと、幅広い年代の人が「揚げパン」と答えます。何十年も変わらず、子どもたちから愛される揚げパン。今日はココア味にしました。ココアには鉄やカルシウムが豊富に含まれています。調理員さんが一つ一つに揚げてくれました。残さずおいしくいただきます。</p>              |
|    |    | 牛乳               |    |   |   |   |
|    |    | はくさいとくだんごのスープ    |    |   |   |   |
|    |    | マカロニサラダ          |    |   |   |   |
| 24 | 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砂糖、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。今日は給食オリジナルおでんです。味わって食べましょう。</p>                                   |
|    |    | 牛乳               |    |   |   |   |
|    |    | おでん              |    |   |   |   |
|    |    | しらすあえ            |    |   |   |   |
|    |    | やさいふりかけ          | 1  | 1 | 1 |   |
| 25 | 木  | こがたかくチーズパン       |    |   |   | <p>寒い日が続きますが、残さず牛乳を飲んでいらっしゃいますか? 牛乳には、私たちの体に必要な栄養素が含まれています。特に血や筋肉を作るためのたんぱく質、骨や歯を作るカルシウムなどが多く含まれています。牛乳のカルシウムは体の中で吸収されやすいので、強い骨や丈夫な歯を作ることができます。寒くなると牛乳の残りが多くなります。今日は特別にコーヒー牛乳のもともつけました。残さずしっかり飲みましょう。</p>                                     |
|    |    | 牛乳               |    |   |   |   |
|    |    | カレーやきそば          |    |   |   |   |
|    |    | かんてんいりヘルシーサラダ    |    |   |   |   |
|    |    | コーヒー牛乳のもと        | 1  | 1 | 1 |   |
| 26 | 金  | ごはん              |    |   |   | <p>麻婆豆腐は、私たちになじみのある中国料理の一つで、中国四川地方の料理です。意外にも歴史は浅く、四川省で約100年前に誕生しました。豆腐を使った料理として人気です。豚ひき肉と豆腐を豆板醤や甜麺醤・山椒などで炒め煮にしたピリ辛料理です。中国四川省では、もっと辛い麻婆豆腐を食べていますが、給食ではいつも辛さを控えめにしています。味わっていただきます。</p>  |
|    |    | 牛乳               |    |   |   |   |
|    |    | マーボー豆腐           |    |   |   |   |
|    |    | パンサンスー           |    |   |   |   |