

日	曜日	こ ん だ て	個数			ひとくちメモ
			幼	小	中	
9	火	ごもくごはん				<p>今日は新しい学年になって初めての給食です。給食の準備はスムーズにできましたか？</p> <p>給食当番は衛生的に給食を配る、とても大切な仕事です。髪の毛はきちんと帽子の中に入れてかぶり、マスクは鼻と口をきちんとおおいます。白衣は清潔なものを正しく着ましよう。そして、手は石けん液でよく洗い、きれいなハンカチで拭きます。おかずを配る人は食缶の中が残らないように配りましよう。給食当番以外の人も、静かに待つなど、みんなで協力して準備をし、楽しい給食の時間にしましよう。</p>
		牛乳				
		もうかフライ		1		
		ごまあえ				
10	水	ごもくごはん				<p>今日は新しい学年になって初めての給食です。給食の準備はスムーズにできましたか？</p> <p>給食当番は衛生的に給食を配る、とても大切な仕事です。髪の毛はきちんと帽子の中に入れてかぶり、マスクは鼻と口をきちんとおおいます。白衣は清潔なものを正しく着ましよう。そして、手は石けん液でよく洗い、きれいなハンカチで拭きます。おかずを配る人は食缶の中が残らないように配りましよう。給食当番以外の人も、静かに待つなど、みんなで協力して準備をし、楽しい給食の時間にしましよう。</p>
		牛乳				
		もうかフライ		1		
		ごまあえ				
11	木	きりこみコッペパン				<p>給食には、みんなが楽しく、そしておいしく食べられるように大切な「きまり」があります。</p> <p>①給食の前には、必ず石けん液を使って手を洗い、きれいなハンカチでふきます。</p> <p>②給食当番の人は白衣や帽子、マスクを身に付け、配膳をします。</p> <p>③給食当番以外の人は、教室の環境を整えて、席について静かに待ちます。</p> <p>④心を込めて食事のあいさつをし、正しい姿勢で、よくかんで食べましよう。</p> <p>⑤後片付けは全員で協力して行います。</p> <p>1年間、給食のきまりを守って、楽しい給食の時間にしましよう。</p>
		牛乳				
		フランクフルトケチャップあえ	1	1		
		コールスローサラダ				
		ポテトのスープ				
12	金	ごはん				<p>ごはんは主食のひとつで、肉や魚、卵など、どんなおかずにもよく合う日本の伝統食です。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。お米はひたちなか市で作られた「コシヒカリ」を使っています。コシヒカリは粘り、つや、香りが優れたおいしいお米です。地域の方々の愛情がこもったごはんを味わっていただきましよう。</p>
		牛乳				
		なっとう	1	1	1	
		にくじゃが				
		かおりづけ				
15	月	むぎごはん				<p>食事をするときに言う「いただきます」という言葉には、「命あるものの命をいただく」という意味があります。私たちは、豚やとりなどの動物や魚だけでなく、米や野菜などの命もいただいて生きています。「いただきます」には、食べ物への感謝の気持ちがあらわれています。</p> <p>食事が終わった後のあいさつ「ごちそうさま」は、料理の支度のために走り回ってくれた人への感謝を表すものです。毎日料理をしてくれる人、食べ物を作ってくれる人、植物や動物を育ててくれる自然の恵みにも感謝しながら、心を込めてあいさつをしましよう。</p>
		牛乳				
		ポークカレー				
		かいそうサラダ				
		おいわいゼリー	1	1	1	
16	火	こがたバターロールパン				<p>那珂湊焼きそばは、那珂湊地区にある、わたなべ製めんて製造している「手のべせいろ蒸しめん」を使用した焼きそばです。太めの麺が特徴で、もちもちとした食感が味わえます。那珂湊地区のお店では、味付けが少しずつ異なり、特徴のある那珂湊焼きそばが食べられます。給食では野菜をたっぷりにして出しています。地域の食文化を大切に受け継いでいしましよう。</p>
		牛乳				
		なかみなとやきそば				
		ガーリックドレッシングサラダ				
17	水	あかまいごはん				<p>季節ごとの行事やお祝いの日に食べる特別な食事を、行事食といいます。</p> <p>1月のお正月や2月の節分、3月のひな祭りなど「自然への感謝や豊作を祝うもの」や、誕生日・七五三・入学・進級・卒業など「人が生まれて、成長していく時に祝うもの」があります。その季節のおいしい食べ物をみんなで食べることで、幸せや健康を願う意味が込められています。今日は、赤米を使った入学、進級お祝い献立です。おいしくいただきましよう。</p>
		牛乳				
		さわらのてりやき	1	1	1	
		ひじきのいために				
		とんじる				

日	曜日	こ ん だ て	個数			ひとくちメモ
			幼	小	中	
18	木	ミルクパン				<p>バランスのよい食事とは、ごはんやパン、めんなどの主食、肉や魚、豆腐などのおかずの主菜、野菜や海藻などのおかずの副菜がそろった食事のことをいいます。給食は主食、副菜がそろったバランスのよい献立になっています。苦手なものも一口は食べるようにして、元気に生活できるようにしましょう。</p>
		牛乳				
		ハンバーグデミグラスソース	1	1	1	
		ツナサラダ				
		マセドアンスープ				
19	金	ごはん				<p>なぜ給食には牛乳が出るのでしょうか？牛乳は、日本人に不足しがちなカルシウムがたくさん含まれており、骨や歯などをつくるもとになります。体がどんどん成長していく成長期のみなさんにとっては、大切な栄養素のひとつです。牛乳に含まれるカルシウムは、野菜や魚などの他の食品に比べて、骨や歯になる割合がとても高いのも特徴です。しょうぶな体をつくるためにも、牛乳を飲むようにしましょう。</p>
		牛乳				
		えびしゅうまい	1	2	3	
		はるさめのカラフルいため				
		わかめスープ				
22	月	ごはん				<p>豆腐は、大豆から作られていることを知っていますか。大豆を水につけてふやかした後、細かくすりつぶします。このときできた汁が豆乳です。豆乳に、にがりを入れ、火にかけて固まり始めます。これが豆腐です。豆腐は、1000年前に中国から伝わりました。消化吸収がよく、たんぱく質をたくさん含んでいるため、日本や韓国、中国などのアジアだけではなく、アメリカでも人気が高まっています。成長に必要なカルシウムもたくさん含んでいます。今日は人気の豆腐の中華煮です。</p>
		牛乳				
		とうふのちゅうかに				
		バンサンスー				
23	火	キャロットパン				<p>給食のパンの小麦粉はアメリカ・カナダ産が80パーセント、茨城県産の小麦粉「きぬの波」が20パーセント入っています。栄養内容をよくするために脱脂粉乳やビタミンが加えてある特別なパンです。主食として食べるので、バターや砂糖をひかえてあり、お店で売っているパンとは味が違います。保存料などの食品添加物は使われていないので、安心して食べられます。今日はにんじんペーストを練りこんだキャロットパンです。他にも、給食ではミルクパンや黒パン、米パンや揚げパンも登場します。これからの給食を楽しみにしててください。</p>
		牛乳				
		こめこシチュー				
		こんにやくサラダ				
24	水	ごはん				<p>今日は、宮城県の郷土料理です。「笹かまぼこ」は、宮城県の代表的な特産品です。仙台市内のかまぼこ店が、笹の葉型の焼きかまぼこを売り出したのがはじまりと言われています。今日は、磯辺揚げにしました。「おくずかけ」は、宮城県の特産物である「温麺」と野菜をしょうゆ味で煮込み、とろみをつけた汁料理です。温麺は、油を使わずに作られるので、消化もよく、子どもからお年寄りまで安心して食べられます。宮城県の郷土の味を楽しんでください。</p>
		牛乳				
		ささかまぼこのいそべあげ	1	1	2	
		きんぴら				
		おくずかけ				
25	木	はちみつパン				<p>茨城県はたまごの生産量が日本一で、県内全域で生産されています。たまごは、ビタミンCをのぞく全ての栄養素をバランスよくふくんでいるため、「完全栄養食品」と言われています。売っているたまごのからには、白いものや赤茶色のものがありますが、色のちがいはニワトリの種類のちがいなので、栄養的な差はほとんどありません。今日は、トマトのたまごスープに、茨城県産のたまごが入っています。お味はいかがですか？</p>
		牛乳				
		さけのムニエル	1	1	1	
		だいこんサラダ				
		トマトとたまごのスープ				
26	金	ごはん				<p>今日の春野菜のみそ汁には、春が旬の食べものがたくさん使われています。その一つにたけのこがあります。たけのこは、まだ土の中から完全に姿を出していない若い竹の茎の部分で、竹の子ともいうことで「竹の子」と呼ばれています。コリコリした歯ごたえと香りが特徴です。今日のたけのこは、今年とれたものを使用しました。他にも、玉ねぎやキャベツが旬の食べものです。今が旬の食べ物の味を楽しんでください。</p>
		牛乳				
		とりにくのねぎソース	1	1	1	
		いそかあえ				
		はるやさいのみそしる				