

日	曜日	こ	ん	だ	て	個数			ひとくちメモ
						幼	小	中	
3	月	ごはん	牛乳						<p>今日は節分です。節分は、季節を分けるという意味があり、冬から春になる日とされています。豆をまくことで、病気を起こす悪い気を追い払って、春を呼びこむという意味がこめられています。また、歳の数より一つ多く豆を食べ、「一年を無事に健康で過ごせますように」と願います。いわしの頭を冬の小枝にさして、戸口につけるのも、悪い気を追い払うためです。今日は「福豆」と、いわしを使った「いわしのかば焼き」です。</p>
		いわしのかば焼き	1	1	1				
		からしあえ							
		みそけんちんじる							
		ふくまめ	1	1	1				
4	火	はちみつパン	牛乳						<p>料理を手作りすることは、材料を選び、工夫ができ、安心して食べられるという利点があります。時間や手間はかかりますが、作った人の愛情がこめられたおいしい料理になります。給食でもできるだけ手作りをすることを心がけています。今日は、調理員さんが一つ一つ心を込め、豆乳グラタンを作りました。味わって食べてください。</p>
		てづくりとうにゅうグラタン	1	1	1				
		キャベツのレモンドレッシングサラダ							
		ソーセージスープ							
5	水	ごはん	牛乳						<p>みなさんは豆腐が何から作られているか知っていますか？正解は大豆です。大豆をすりつぶしたものを加熱し、しぼると豆乳とおからができます。その豆乳ににがりを入れると固まり、それが豆腐になります。加工食品として、油揚げ、厚揚げ、がんもどき、高野豆腐などがあり、大豆はいろいろな食品に姿を変えます。大豆は「畑の肉」と呼ばれており、みなさんの体をつくるたんぱく質を豊富に含んでいます。残さずいただきますよう。</p>
		とうふのちゅうかに							
		パンバンジーサラダ							
6	木	ココアあげパン	牛乳						<p>揚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丁寧に揚げてくれました。残さずおいしくいただきますよう。</p>
		シーザーサラダ							
		ワンタンスープ							
7	金	わかめごはん	牛乳						<p>2月は1年のうちで一番寒い月です。このような季節は、温かいものを食べて体の中から温まりましょう。それには、なべ料理やおでん、とろみをつけて冷めにくくした汁物、シチューなどがいいですね。冬になるとおいしくなる大根やにんじん、ごぼうなどの根菜類は、体を温めてくれる効果があります。今日の給食は、いろいろな食品を使ったちゃんこなべです。しっかり食べて、体の中から温まりましょう。</p>
		ちゃんこなべ							
		ごますあえ							
10	月	ごはん	牛乳						<p>野菜は、風邪を予防したり、美肌を作るのに役立つなど体の調子を整えるのに大切な食材です。その他にも、野菜には、炭水化物という栄養素を体のエネルギーとして使うためにサポートするビタミンが多く含まれています。その他の栄養素も野菜に含まれるビタミンに助けられて体の中で働きます。野菜を積極的に食べましょう。</p>
		さんまのとさに	1	1	1				
		しょうがあえ							
		とんじる							
12	水	かくチーズパン	牛乳						<p>卵はいろいろな料理に使われる万能な食品です。卵は栄養も豊富で、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。今日はスペイン風オムレツです。残さずいただきますよう。</p>
		スペインふうオムレツ	1	1	1				
		ペンネボロネーゼ							
		まめのスープ							
13	木	ごはん	牛乳						<p>食事のときは、みなさんは何回ぐらい噛んでいますか？よくかんで食べることは、体にいいことがたくさんあります。あごを丈夫にして歯並びをよくしたり、唾液がたくさん出るので、虫歯や口の中の病気を防いでくれたり、食べ物の消化吸収をよくしてくれます。また、しっかり噛むことで脳が刺激され、食べすぎを防いだり、記憶力や集中力も高まります。よく噛むことを意識して、一口30回、一食999回を目標に頑張ってみましょう。</p>
		とりにくとさといものごまに							
		もやしサラダ							
		やさいふりかけ	1	1	1				
14	金	チョコチップパン	牛乳						<p>コールスローという英語は、オランダ語で「キャベツサラダ」という意味があることから、キャベツをたくさん使ったサラダです。現在スーパーなどで売られているコールスローは、マヨネーズがドレッシングに加わったものがほとんどですが、油・酢・塩・こしょうで作られたフレンチドレッシングが始まりでした。今日は、マヨネーズを使ったコールスローサラダです。</p>
		ハートコロケ	1	1	1				
		コールスローサラダ							
		とりだんごのスープ							

日	曜日	こ  ん  だ  て	個数			ひとくちメモ
			幼	小	中	
17	月	ごはん				<p>納豆は蒸した大豆に納豆菌を加えて発酵させた食品です。カルシウム・たんぱく質・ビタミンなどがバランスよく含まれています。その他にもナットウキナーゼという血液をさらさらにする成分や、記憶や判断などの情報を伝える物質に変化するレシチンという成分が含まれています。においやネバネバが苦手な人もいるかもしれませんが、納豆は栄養満点で茨城県の特産物です。一口はチャレンジしてみましょう。</p>
		牛乳				
		なっとう	1	1	1	
		じゃがいものそぼろに				
		はくさいのおかかあえ				
18	火	オレンジパン				<p>にんじんは、β-カロテンという栄養が豊富に含まれる食材です。β-カロテンは体内に入るとビタミンAとなります。がんの予防や目や皮膚の粘膜を良好に保って体の健康の維持増進をします。健康に大きな役割を果たすにんじんは、毎日給食に取り入れています。</p>
		牛乳				
		ハンバーグデミグラスソース	1	1	1	
		チーズポテト				
		やさいスープ				
19	水	むぎごはん				<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、勝田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ます。地元の味を楽しんで下さい。</p>
		牛乳				
		シーフードカレー				
		かいそうサラダ				
		いちご(バインベリー)	1	1	1	
20	木	くろパン				<p>れんこんは、茨城県の特産物です。日本一の生産量を誇り、主に霞ヶ浦の周辺で栽培されています。蓮という花の地下茎がれんこんです。茎の中に穴があいていることから「先が見える、見通しがきく」縁起物として、お正月などの行事に欠かせない食材です。今日はれんこんを使ったサラダです。れんこんのシャキッとした食感を楽しんで食べましょう。</p>
		牛乳				
		とりにくのマスタードやき	1	1	1	
		れんこんサラダ				
		イタリアンスープ				
21	金	ごはん				<p>今日は酢豚です。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中華料理です。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。残さず食べてくれると嬉しいです。</p>
		牛乳				
		すぶた				
		ナムル				
25	火	こめパン				<p>みなさんは牛乳を飲んでいますか。寒いから飲まないという人はいませんか。牛乳には成長期に欠かせないカルシウムがたくさん含まれています。牛乳のカルシウムは、他の食品と比べると体への吸収率がとてもよいのが特徴です。カルシウムが不足すると、将来、骨粗しょう症という骨がスカスカになる病気になることがあります。大人になってからは骨の量を増やすことはできないので、今のうちからカルシウムを積極的にとり、骨の量を増やしておくことが大切です。毎日、牛乳を飲むようにしましょう。</p>
		牛乳				
		クリームシチュー				
		だいこんサラダ				
		レモンゼリー	1	1	1	
26	水	ごはん				<p>九州の南端に位置し、温暖で自然豊かな鹿児島県には、豊富な海や山の幸を使ったおいしい料理がたくさんあります。鹿児島県は、昔、「薩摩」と呼ばれていました。その「薩摩」を名前に使った食品があります。その一つが「さつま揚げ」です。中国から薩摩に伝わったと言われ、とれたての旬の魚をすり身にし、油で揚げたものです。</p> <p>また、「さつまいも」も「薩摩」に伝わり広まったことから、名前がつけました。鹿児島県はさつまいもの生産量が全国1位です。今日の給食では、五目きんぴらにさつま揚げ、さつま汁にさつまいもが使われています。よく味わっていただきましょう。</p>
		牛乳				
		きびなごフライ	1	2	2	
		ごもくきんぴら				
		さつまじる				
27	木	こがたミルクパン				<p>たらこは、「スケトウタラ」の卵です。スケトウタラの身は、すり身にされかまぼこや、そのほかの水産加工物としてとても重宝されています。そのスケトウタラの卵、つまり「子ども」という意味合いで「タラ(の)子」から「たらこ」となったと言われています。今日はスパゲッティのソースにたらこを使用しました。おいしくいただきましょう。</p>
		牛乳				
		たらこスパゲッティ				
		ポパイサラダ				
28	金	ごはん				<p>朝ごはんは1日をスタートするための大切な食事です。ごはんやパンの主食は脳や体にエネルギーを補給します。卵や肉・魚の主菜は体温を上げます。野菜類の副菜は腸の調子をよくし、太りにくい体をつくる働きがあります。みなさんの中に菓子パンやふりかけごはんだけという人はいませんか。一時的にお腹がいっぱいになりますが、給食時間前にエネルギーが無くなってしまいます。朝ごはんは主食・主菜・副菜をしっかり食べるようにしましょう。</p>
		牛乳				
		ぎょうざ	2	2	3	
		はるさめのカラフルいため				
		わかめスープ				