

日	曜日	こんだて	個数			ひとくちメモ
			幼	小	中	
1	月	わかめごはん	1	1	1	今日は那珂湊第二小学校のリクエスト献立です。「みんなが残さず完食できるように」という思いを込めて献立を考えてくれました。から揚げは大人も子供も大好きなおかずですね。給食センターや共同調理場には大きなフライヤー（揚げ物機）があり、たくさんの油を使ってじっくり揚げるので、カラッと仕上がります。外はカリカリ、中はジューシーな鶏肉のから揚げを味わって食べてください。
		牛乳				
		とりにくのからあげ				
		はるさめサラダ				
		ワンタンスープ				
2	火	きりこみコッペパン	1	1	1	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。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。
		牛乳				
		フランクフルトケチャップあえ				
		パプリカサラダ				
		レンズまめのスープ				
3	水	ごはん	1	1	1	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られ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。
		牛乳				
		なっとう				
		じゃがいものそぼろに				
		ごまずあえ				
4	木	ミルクパン	1	2	3	みなさんは、好ききらいをしないで食事をしていますか？「野菜が苦手」、「食べたことがないから食べたくない」などと言って、自分が好きなものを好きなだけ食べていると、栄養のバランスが悪くなってしまいます。健康な体をつくるためには、いろいろな食べ物を組み合わせて、給食のような主食・主菜・副菜がそろった食事を摂ることが大切です。また、いろいろなものを食べることで、味覚が発達します。バランスのよい食事を心がけて、苦手なものも少しずつ食べてみましょう。
		牛乳				
		あじフリッター				
		ツナサラダ				
		イタリアンスープ				
5	金	ごはん	1	1	1	みなさんは、魚から作られる食品をいくつ知っていますか？魚のすり身に塩などの調味料を混ぜ合わせたものを、板の上の上で蒸し上げたものが「かまぼこ」、串に巻きつけて焼いたものが「ちくわ」、丸や四角の形にして油で揚げたものが「さつま揚げ」です。他にも、かつおをゆでて乾燥させたかつお節、魚を発酵させた魚醬、まぐろやかつおを蒸して調味料や油と缶につめて作るツナ缶などがあります。今日の土佐あえには、細く切ったかまぼこかつお節を使っています。
		牛乳				
		すきやき				
		いとかまぼこのとさあえ				
9	火	バターロール	1	1	1	カルシウムは骨や歯をしょうぶにしてくれる働きがあります。成長期のみなさんにとって、とても大切な栄養素のひとつです。牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品、小魚など骨まで食べることができる魚、豆腐や納豆などの大豆製品、ひじきや昆布などの海藻類、ごまなどに多く含まれています。さらに、緑黄色野菜にも多く含まれています。給食に小松菜やほうれん草がよく使われるのは、カルシウムが多く含まれているからです。
		牛乳				
		グラタン				
		ポパイサラダ				
		キャベツとベーコンのスープ				
10	水	ごはん	1	1	1	ひたちなか市では、魚をもっと食べてもらおうと、平成28年4月1日に「魚食の普及推進に関する条例」を決めました。10月10日は「魚（と）の日」、8月8日は「タコの日」、そして毎月10日は「お魚を食べようの日」になりました。ひたちなか市は、那珂湊漁港、磯崎漁港の2つの漁港があり、季節ごとにさまざまな魚介類が水揚げされているお魚のまちです。給食でも、魚料理には献立表に魚のマークをつけてお知らせしています。積極的に魚料理を食べましょう。
		牛乳				
		さばのしょうゆやき				
		ごまあえ				
		とんじる				
11	木	ココアあげパン	1	1	1	揚げパンは給食の中でも人気の高いメニューのひとつです。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。
		牛乳				
		シーフードサラダ				
		はくさいとくだんごのスープ				
		ヨーグルト				
12	金	ごはん	1	1	1	みなさんは、はしを正しく持っていますか。はしを上手に使えると、こぼさずに食べられ、お皿をきれいにできて、姿勢もよくなり、いいことばかりです。しかし、正しいはしの持ち方は、急には身につけません。今のうちから、たくさん練習をすると、少しずつ正しくはしを持てるようになります。今日の給食では、はしを使ってうどん汁のうどんをすくったり、いろどりそぼろや、おひたしをつかんだりと、練習をしてみましょう。
		牛乳				
		とりそぼろ				
		ほうれんそうとたまごのおひたし				
		うどんじる				
15	月	ごはん	1	1	1	今日は、「茨城をたべよう」給食です。今月の食材は、さつまいもです。茨城県はさつまいもの栽培面積、生産量が全国第2位です。県内で最も多く栽培されている「紅あずま」や、しっとりしている「紅まさり」など様々な品種があります。でんぷんが多いため、加熱してもビタミンCがこわれにくく、むだなくとることができます。また、食物せんいもたくさん含まれているので、おなかの調子をととのえてくれます。今日は、ひたちなか市でとれたさつまいもをみそ汁にしました。甘くてしっとりしたさつまいもをおいしくいただきます。
		牛乳				
		しろみざかなのやさいあんかけ				
		さつまいもじる				
		あじつけのり				
16	火	くろパン	1	1	1	りんごは秋の果物です。日本では明治時代に本格的にりんごが栽培されるようになり、ふじ・つがる・むつ・紅玉など約2000種類の品種があります。青森県・長野県が主な生産地ですが、茨城県でも大子町などで一部栽培されています。りんごは食物繊維が多く含まれているので、消化を助け、腸の働きを活発にしてくれています。季節の味をいただきます。
		牛乳				
		チリピーズ				
		こんにやくサラダ				
		りんご				

日	曜日	こんだて	個数			ひとくちメモ
			幼	小	中	
17	水	ごはん	2	2	3	サンラータンは中華料理の中の四川料理のひとつです。肉や野菜を入れたスープに塩・しょうゆ・生姜汁で味をつけ、酢の酸味ととうがらしやこしょうの辛みを効かせたスープです。でん粉でとろみをつけ、たまごを流し入れます。豚肉・酢が疲労を回復してくれ、ネギやしょうがが体を温めてくれます。今日の給食のサンラータンは、食べやすい味付けにしています。お味はいかがですか？
		牛乳				
		ぎょうざ				
		はるさめのカラフルいため				
18	木	オレンジパン	1	1	1	パンネは、短いパスタの一つです。筒の形をしていて、両端がペン先のように斜めに切っているものをいいます。パンネとは、イタリア語で羽根やペンを表す言葉で、形がペン先に似ていることからそう呼ばれています。細かい溝がついているので、ソースがからみやすく、トマトソースや、クリームソースなどさまざまなソースとよく合います。今日はバジルソースで味付けをしています。パンネの細かい溝がわかりますか？
		牛乳				
		さけのマヨネーズやき				
		パンネバジルソース				
19	金	むぎごはん				麦は米と同じ穀物の仲間です。大麦、小麦、ライ麦などさまざまな種類をまとめて「麦」といいます。米と比べてビタミンやカルシウムが多く、特に食物せんいが多いのが特徴です。今日のごはんは、白米の中に大麦が入った「むぎごはん」です。給食でも、栄養バランスを考えて、カレーのときには麦ごはんにしています。白米との食感のちがいを楽しみながら、よくかんで食べましょう。
		牛乳				
		チキンカレー				
		かいそうサラダ				
22	月	あきのかおりごはん	1	2	2	秋と言えば実りの秋、食欲の秋とも言われ、食べ物がおいしい季節です。秋の味覚といえば、みなさんはどんな食べ物を思い浮かべますか？日本人の主食である米や、秋刀魚、鮭、さつまいも、きのこ、栗、ぶどう、なしなど、秋が旬の食べ物はたくさんあります。今日の給食は、さつまいも、しめじ、栗など秋の味覚がたっぷり入った秋の香ごはんです。わたしたちの食生活が自然の恵みによってなりたっていることや、食べ物を育ててくれた人々に感謝をしながらいただきます。
		牛乳				
		ししゃもフライ				
		からしあえ				
23	火	はちみつパン				寒天はテングサやオゴノリなどの海藻を煮溶かして固め、凍らせてから乾燥させて作ります。寒天にはエネルギーがほとんどなく、食物せんいがたっぷり含まれているため、ヘルシーな食品です。食物せんいは、体の中に入ると消化されずに残り、腸の掃除をしてくれます。余分な水分や食べ物のカスなどを吸収し、体の外へ出します。今日は細長い糸寒天を入れたサラダなので、ヘルシーという名前がついています。
		牛乳				
		かぼちゃいりこめこシチュー				
		かんてんいりヘルシーサラダ				
24	水	ごはん				塩は、体の調子をととのえる大切な働きがあります。しかし、摂りすぎると心臓や脳の病気、高血圧などのいろいろな病気にかかりやすくなってしまいます。茨城県は全国の中でも、塩を摂りすぎているので、塩を減らす運動を呼びかけています。しょうゆやソース、ドレッシングをかける時も少しにしたり、酢やレモンなどの酸味があるもの、生姜やごまなどの香りのよいものを味付けに使用すると、うす味でもおいしく食べることが出来ます。うす味であっても、食べ物の本当のおいしさが伝わるよう、工夫して給食を作っています。
		牛乳				
		ちゃんこなべ				
		しょうがあえ				
25	木	レーズンパン	1	1	1	今日は阿字ヶ浦中学校のリクエスト献立です。献立のテーマは「色々な食材を使ったメニュー」で、「みなさんにおいしく楽しく食べてほしい。」という思いを込めて考えてくれました。毎日の給食には色々な食材が使われ、栄養がしっかりと摂れるように工夫されています。今日の献立にも、卵や芋、お肉、たっぷりの野菜やきのこなど色々な食材が使われています。しっかりと食べて体の中から元気になりましょう。
		牛乳 コーヒー牛乳のもと				
		オムレツ				
		こふきいも				
26	金	ごはん				春雨には、緑豆という豆のでんぷんから作られるものと、じゃがいもやさつまいものでんぷんから作られるものの2種類があります。緑豆春雨は弾力とコシがあり、じゃがいもやさつまいもの春雨は、緑豆春雨にくらべてやわらかい食感です。春雨には味がないので、煮物や鍋物、汁物、炒め物、サラダなど、いろいろな料理に使われ味わうことができます。今日の「春雨サラダ」には、緑豆春雨を使いました。春雨の歯ごたえも楽しみながら、いただきます。
		牛乳				
		マーボードウフ				
		バンバンジー				
29	月	ごはん	1	1	1	今日は奈良県の料理です。飛鳥汁は、鶏肉や野菜などが入った味噌汁に牛乳を入れるのが特徴です。飛鳥時代に宮廷に献上されていた牛乳を入れて作られたのが始まりといわれていて、牛乳を加えることでクリームシチューのようなまろやかな味になります。真に味がしみ込むように、だしで具を煮てから最後に牛乳を加えるのがポイントです。奈良県の味を楽しみましょう。
		牛乳				
		かつおのわふうたつたあげ				
		もやしサラダ				
30	火	こがたセサミパン				大根は寒い季節になると水分と甘みが増し、旬を迎えます。日本で食べられている大根のほとんどが白色ですが、黒や赤い色をした大根もあります。大根は、消化を助け、胃腸の働きを活発にしてくれます。また、ウイルスに対する抵抗力もつけてくれるので、かぜ予防になります。大根を食べ、かぜに負けない丈夫なからだをつくりましょう。今日は大根サラダで味わってください。
		牛乳				
		スパゲティボロネーゼ				
		だいこんサラダ				
31	水	ごはん 牛乳	1	1	1	今日、10月31日は西洋のお祭り、ハロウィンです。もともとは秋の収穫を祝い、悪霊を追い出す行事でしたが、ヨーロッパから、アメリカに伝わったことで、現在のようないくつかの仮装をしたり、かぼちゃでジャック・オー・ランタンを作って飾るハロウィンになったといわれています。今日の給食にかぼちゃのプリンとかぼちゃの形のハンバーグが出ています。ハロウィン気分を味わってください。
		ハンバーグデミグラスソース				
		ほうれんそうとコーンのソテー				
		チンゲンサイのスープ				
かぼちゃプリン						