

日	曜日	こんだて	個数			ひとくちメモ
			幼	小	中	
1	金	ごはん				平成17年6月に「食育基本法」が成立し、国をあげて食育を推進することになりました。この食育を多くの人に広めるために、毎年6月を食育月間、毎月19日を食育の日と決めました。食育月間の6月には、学校や家庭、地域などで、食について考える機会として、いろいろな行事や取り組みが行われています。学校では、給食の準備や後片付けを協力して行ったり、マナーを守って会食したり、食事を作ってくれる人に感謝したりするなど、給食を通して食育を実践しています。食の大切さを考えながら食事をしましょう。
		牛乳				
		とうふのキムチに				
		パンサンスー				
4	月	ごはん				みなさんは、8020（はちまるにいまる）運動を知っていますか？ 「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。20本以上の歯があれば、食生活が楽しめると言われていて、そのため、「一生、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」と願いを込めてこの運動が始まりました。今日は、「かみかみ献立」です。よく噛むと消化を助け脳の働きをよくする等体にいいことがたくさんあります。今日の給食も、しっかり噛んで食べましょう。
		牛乳				
		わかさぎのなんばんづけ	2	2	3	
		ごぼうサラダ				
		きりぼしだいこんのみそしる				
5	火	かくチーズパン				世界には、1万8千種類の豆があり、そのうち食べられている主なものは約70種類と言われています。黄色・黒・赤・緑・白と色も様々です。豆はとても古くから食べられていました。今日のスープには、ひよこ豆「ガルバンゾー」が入っています。ミネラル・ビタミンB群が豊富なので、残さず食べましょう。
		牛乳				
		タンドリーチキン	1	1	1	
		コールスローサラダ				
		まめとベーコンのスープ				
6	水	ごはん				日本と同じように、韓国でも食文化の主役は米です。おかゆにしたり炒めたりして食べます。ごはんを主食としながら、肉や魚、野菜を使った料理などが加わり、栄養バランスのとれた献立が韓国料理の特徴です。また、韓国料理独特のピリっとした辛さと、赤い色を出しているのが唐辛子で、さまざまな料理に使われます。さらに、にんにくやねぎ、生姜など香味野菜がたくさん使われるのも韓国料理の特徴です。特に、にんにくの消費量は多く、韓国料理がスタミナ料理と言われる理由の1つでもあります。
		牛乳				
		かんこくふうにくじゃが				
		なっとう	1	1	1	
7	木	キャロットパン				今日は、「ハッピーにんじん」の給食の日です。「ハッピーにんじん」とは、ハートや星の形に切ったにんじんのことです。コンソメスープに入っています。数に限りがあるので、もしあなたのお椀に入っていたら、とってもラッキー。何かいいことがあるでしょう。お椀の中をよく見ながら、食べてみてください。
		牛乳				
		ハンバーグデミグラスソース	1	1	1	
		やさしいソテー				
		コンソメスープ				
8	金	ごはん				なすの原産地はインドです。日本には奈良時代にやってきました。日本で栽培される品種のほとんどは皮が紫色または黒紫色ですが、ヨーロッパやアメリカでは白・黄緑色・明るい紫色などがあります。なすの皮の鮮やかな紫色には、ガンを予防するポリフェノールや、動脈硬化を防ぐナスニンという成分が含まれています。今日は、なすとインゲンのみそ汁です。美味しくいただきます。
		牛乳				
		さばのりよくちややき	1	1	1	
		いそかあえ				
11	月	ごはん				そろそろ梅の実の収穫が始まっています。収穫された梅の実には梅干し・梅酒・梅ジュース・梅ジャムなどに加工されます。梅の加工食品は日本の食文化の1つになっています。梅の実のもつ酸味や香りが料理をおいしくするので、煮物や揚げ物、たれやドレッシングなどいろいろな料理に使われます。梅の酸っぱさはクエン酸と呼ばれるもので、食品が腐るのを遅らせたり、食欲を増したり、疲れをとりのぞくなどの効果があります。今日の給食はつくばどりの梅風味フライに梅が入っています。梅の味わいを感じながらいただきます。
		牛乳				
		つくばどりのうめふうみフライ	1	1	1	
		ごまあえ				
		みだくさんじる				
12	火	ココアパン				梅雨はジメジメして、カビや細菌がいろいろなところで発生しやすくなります。おいしい給食を食べるためには、食事環境をととのえることが大切です。給食の前には窓を開けて、空気を入れかえをしましょう。空気中の細菌やウイルスを減らすことができます。また、石けんで手を洗い、給食の準備をします。給食が運ばれる前には配膳台をきれいにふいておきます。そして、給食の時間はほこりをたてないように、当番の人以外は席について、静かに配膳を待ちます。みんなで協力して、きれいな場所でおいしく給食をいただきます。
		牛乳				
		いかとだいずのトマトに				
13	水	だいこんサラダ				豚肉は、牛肉や鶏肉に比べてビタミンB1が多く含まれています。ビタミンB1は、ごはんやパンなどに含まれているブドウ糖をエネルギーに変える大切な働きをしています。不足すると勉強に集中できなくなったり、疲れがたまりやすくなったりします。また、豚肉に含まれるたんぱく質は、血液や筋肉などの体を作るもとになります。豚肉には成長期に必要な栄養素がたくさん含まれています。今日は、しょうがとたまねぎを豚肉と炒めて、豚肉のしょうが炒めになりました。しっかり食べて、丈夫な体をつくりましょう。
		ごはん				
		牛乳				
		ぶたにくのしょうがいため				
14	木	さんしょくあえ				ひじきは、3月から5月にかけて収穫されます。茎の部分を使う長ひじき・茎ひじき・糸ひじきと、芽の部分だけを使う、芽ひじき・姫ひじき・米ひじきなどがあります。カルシウムなどのミネラルや食物せんいを多く含みます。日本では、昔から「ひじきを食すると長生きする」と言われています。今日のスープには、ひじきが入っています。残さず食べましょう。
		とうふとわかめのみそしる				
		コッペパン チョコクリーム	1	1	1	
		牛乳				
		さけのマヨネーズやき	1	1	1	
15	金	ポパイサラダ				今日の給食は、熊本県の料理です。九州地方に位置する熊本県は、阿蘇山や有明海を有し、山の幸・海の幸とともに恵まれた県です。「タイピーエン」は明治時代に中国福建省から伝わり、日本の食材に置き換えてアレンジされた料理と言われています。たっぷりの野菜と春雨をやさしい味わいで作ったあっさりスープになっています。熊本県の味を楽しみましょう。
		ひじきとたまごのスープ				
		いりこなめし				
		牛乳				
		タイピーエン				
ポークしゅうまい	1	2	3			
もやしサラダ						

日	曜日	こんだて	個数			ひとくちメモ
			幼	小	中	
18	月	ごはん				かむということは、あごの運動と歯によって、口の中の食べ物を細かくし、だ液と混ぜあわせて飲み込みやすくすることです。かむことによってだ液が出て、消化吸収をよくしますが、むし歯などになってしまうと、かたいものがかめず、やわらかいものを好むようになり、偏食の原因となったりします。また、よくかむことで、あごが発達し、かむ力も強くなり、歯ならびもよくなります。「目は心の窓」と言いますが、「歯は健康の窓」といわれるほど、かむことは大切なことです。
		牛乳				
		ぶたにくときりぼしだいこんのいために				
		ナムル				
		とうふとチンゲンサイのスープ				
19	火	こがたミルクパン				なまみなどや那珂湊焼きそばは、なまみなど地区にある、わたなべ製めんで製造している「手延べせいろう蒸しめん」を使用した焼きそばです。「第10回ご当地グルメで町おこしの祭典! B-1グランプリin十和田」に出場しました。給食では野菜をたっぷりに出しています。地域の食文化を大切に受け継いでいきましょう。 そして今日は、サッカーワールドカップ日本代表の初戦です。そのため給食に、「サッカーボールチーズ」が出ています。みんなで、日本代表を応援しましょう。
		牛乳				
		なかみなとやきそば				
		かんてんいりヘルシーサラダ				
		サッカーボールチーズ	1	1	1	
20	水	ごはん				ひたちなか市の給食のお米は、地元でとれた「コシヒカリ」を使っています。お米は昔から日本人が主食として食べてきました。そのため、いろいろな栽培方法を研究して、どうすればたくさん収穫できるか、どうすればさらにおいしいものになるかを考えてきました。今もそれは続いています。たくさんの方たちの努力によって食べることでのお米を味わって食べましょう。
		牛乳				
		あじフライ	1	1	1	
		からしあえ				
		もやしたっぷりごまみそしる				
21	木	バターロール				ミネストローネはイタリアの家庭料理で、野菜がごろごろと入っているスープのことをいいます。「ミネストローネ」という名前には、イタリア語で「ごちゃ混ぜ」・「真だくさん」という意味があり、ミネストローネに使う野菜は季節や地域によってちがってきます。基本はトマトを使ったスープですが、特にこれを入れるというきまりはないため、トマトを入れないものでも「ミネストローネ」と呼ぶことがあるそうです。今日の給食のミネストローネには、大麦・トマト・じゃがいも・にんじん・玉ねぎのほか色々な材料がたくさん入っています。残さずおいしくいただきます。
		牛乳				
		スペインふうオムレツ	1	1	1	
		オニオンドレッシングサラダ				
		むぎいりミネストローネ				
22	金	むぎごはん				みなさんは食事のあいさつ「いただきます」「ごちそうさま」ができていますか？食事の前のあいさつ「いただきます」には、食べ物の命をいただきますという意味があります。そして「ごちそうさま」には、食事をつくるためにかけ回ってくれた人への感謝する意味が込められています。言葉の意味を考え、心をこめて食事のあいさつをしましょう。
		牛乳				
		ポークカレー				
		こんにゃくサラダ				
25	月	ごはん				「旬」とは、野菜や果物などが最もおいしく食べられる時期のことをいいます。食べ物が自然の恵みを受けて育ち、ほかの時期と比べると栄養がたくさん含まれていて、味もおいしくなっています。また、旬の食べ物はたくさん収穫されて市場に出回るため、値段も安く買うことが出来るので、給食でも多く使うようにしています。
		牛乳				
		じゃがいものそぼろに				
		ツナのすじょうゆあえ				
		てづくりふりかけ				
26	火	くろパン				今日は、「いばらきを食べよう」の給食です。茨城県は、レタスの生産量が全国第2位です。主に、坂東市・古河市・境町などの県西地区で作られています。旬は、3月から5月と、10月から11月の2回あります。大きく分けて、丸まっている「玉レタス」と、サニーレタスなど丸まっていない「葉レタス」の2種類があります。ビタミンと無機質がバランスよく含まれており、かせ等の病気を予防するはたらきがあります。今日はスープに、玉レタスが入っています。旬のレタスを味わっていただきます。
		牛乳				
		ハムチーズフライ	1	1	1	
		チキンサラダ				
		レタスとたまごのスープ				
27	水	ごはん				ごまには、黒ごま・白ごま・金ごまなどの種類があります。脂肪とたんぱく質が多く、特に脂肪分は全体の半分以上含まれています。この脂肪は善玉コレステロールを減らさずに悪玉コレステロールを減らしてくれる質のよい油です。食物繊維も豊富で、腸の働きを整えてくれます。そのほかにカルシウム、鉄などをたくさん含んでいる素晴らしい食品です。
		牛乳				
		いわしのごまみそに	1	1	1	
		しょうがあえ				
		しらたまだんごじる				
28	木	こめパン				メロンの歴史は古く、古代エジプトで作られていました。日本では、縄文時代の遺跡からメロンの種が発見されています。わたしたちの住む茨城県は、メロンの生産量が日本一です。特に鉾田市や茨城町、八千代町で多く作られています。メロンの旬は5から8月です。5から6月にかけて九州、関東のメロンが出荷され、気温が上がるとともに東北や北海道のものが出回ります。季節の味を残さずいただきます。
		牛乳				
		ミートボールのトマトに				
		こまつなサラダ				
		メロン(手袋1)	1	1	1	
29	金	ごはん				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、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。手を洗った後はきれいなハンカチで手をふきましょう。
		牛乳				
		いかのこうみやき	1	1	1	
		ひじきのいために				
		とんじる				