

日	曜日	こ ん だ て	個数			ひとくちメモ
			幼	小	中	
9	月	ごはん				<p>あた ら がくねん になって はじ めての きゅうしょく はいかがですか？ きゅうしょく の準備はスムーズにできましたか？ 新しい学年になって初めての給食はいかがですか？給食の準備はスムーズにできましたか？ きゅうしょく 当番は安全で衛生的に給食を配る、とても大切な仕事です。では、どのようなことに気を つければよいのでしょうか？ まず、かみ け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ょう。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ょう。 きゅうしょく 当番以外の人も、みんなで協力して準備をし、楽しい給食の時間にしましょう。</p>
		牛乳				
		マーボー豆腐				
		はるさめサラダ				
10	火	ごはん				<p>あた ら がくねん になって はじ めての きゅうしょく はいかがですか？ きゅうしょく の準備はスムーズにできましたか？ 新しい学年になって初めての給食はいかがですか？給食の準備はスムーズにできましたか？ きゅうしょく 当番は安全で衛生的に給食を配る、とても大切な仕事です。では、どのようなことに気を つければよいのでしょうか？ まず、かみ け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ょう。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ょう。 きゅうしょく 当番以外の人も、みんなで協力して準備をし、楽しい給食の時間にしましょう。</p>
		牛乳				
		マーボー豆腐				
		はるさめサラダ				
11	水	ごはん				<p>ひたちなか市では、さかな をもっと食べてもらおうと、平成28年に「魚食の普及推進に関する条 例」を定めました。10月10日は「鯊（とと）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 ていますので、魚をどんどん食べて、ひたちなか市を盛り上げましょう。</p>
		牛乳				
		さわらのさいきょうやき	1	1	1	
		なのはなのごまあえ				
		とんじる				
12	木	きりこみコッペパン				<p>コッペパンは、ミルクパンや黒パンなどの基本となるシンプルな給食のパンです。 コッペパンの小麦粉はアメリカ・カナダ産が80%、茨城県産の小麦粉「きぬの波」 が20% 入っています。栄養をアップさせ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。今日のコッペパンには切り込みが入っています。フランク フルトを挟んで食べるとおいしいですよ。</p>
		牛乳				
		フランクフルトチリソース	1	1	1	
		コールスローサラダ				
		レンズまめのスープ				
13	金	レーズンパン				<p>私たちは、動物や植物の命を食事としていただいています。食事の前の「いただきます 」というあいさつには、生き物の命や自然の恵み、作ってくれた人への感謝の気持ち がこめられています。また、食事のあとの「ごちそうさま」には、食材を育てたり、調 理したりするのに、かけまわっていただきありがとうございますという意味がこめら れています。言葉の意味を考えて、心をこめて食事のあいさつをしましょう。</p>
		牛乳				
		いかフライ	1	1	1	
		ツナサラダ				
		カレースープ				
16	月	ごはん				<p>ひたちなか市の学校給食は、主食、主菜、副菜をそろえた、手作りの給食を心がけて います。手作りを心がけることで、とりすぎる塩分量を減らすことができ、おいしさを 感じる味覚を発達させることができます。例えば、みそ汁やすまし汁などは鰹節から時 間をかけて出汁をとったり、サラダのドレッシングを手作りしたりしています。また、 近くの畑でとれた新鮮な野菜を積極的に使うなど、地産地消の給食を心がけています。</p>
		牛乳				
		とりそばろ				
		いりたまご				
		はるやさいのみそしる				
17	火	くろパン				<p>たまねぎは、糖質とビタミンCが多い野菜です。目や鼻にツンとくる刺激臭は硫化ア リルという成分で、肉などの臭みを消したり、ビタミンB1の吸収を助ける働きをしま す。また、コレステロールの代謝を促して、血液をサラサラにします。たまねぎは1年 中出回りますが、4月から出回る新たまねぎは、昨年の9月ごろに種をまいて収穫した もので、甘みが強く、みずみずしいのが特徴です。今日のシチューにもたっぷりのたま ねぎを使っています。</p>
		牛乳				
		こめこシチュー				
		こんにやくサラダ				
		おいおいゼリー	1	1	1	
18	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。 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 くだきましよう。</p>
		牛乳				
		さんまに	1	1	1	
		さんしょくおひたし				
		くずきりいりすましじる				

日	曜日	こ ん だ て	個数			ひとくちメモ
			幼	小	中	
19	木	まるパン				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高いのも特徴です。じょうぶな体をつくるためにも、牛乳を残さず飲むようにしましょう。
		牛乳				
		ハンバーグトマトソース	1	1	1	
		ジャーマンポテト				
		やさいスープ				
20	金	ごはん				今日は埼玉県料理です。埼玉県は茨城県のおとなりの県で、大都市に近いので、新鮮な野菜を都心へ出荷する「近郊農業」も盛んです。特に、ねぎの生産量は全国第2位を誇り、深谷ねぎといったブランドねぎも有名です。また、「ゼリーフライ」は、埼玉県行田市のB級グルメです。お菓子のゼリーではなく、形が小判に似ているため「銭フライ」と呼ばれていましたが、それがなまって今では「ゼリーフライ」と呼ばれるようになったそうです。おからとゆでたじゃがいもに野菜を加えて素揚げにし、ウスターソースで食べます。埼玉県のお味はいかがですか？
		牛乳				
		ゼリーフライ	1	1	1	
		マカロニサラダ				
		ねぎのみそしる				
23	月	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、白米の中におおむぎが入った「麦ごはん」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				
24	火	こがたセサミパン				今日は那珂湊焼きそばです。那珂湊焼きそばは、もちもちとした食感のめんが特徴です。このめんは那珂湊にある製麺所が作っています。めんを蒸し器で蒸して作るといって、昔ながらの製法で作っているため、この食感が生まれるそうです。那珂湊で昔から愛されてきた味を楽しんでください。
		牛乳				
		なかみなどやきそば				
		だいこんサラダ				
		りんごヨーグルト	1	1	1	
25	水	ごはん				キャベツは、1年中スーパーに並んでいますが、実は大きく分けて2種類あります。1つは葉がしっかりと巻かれていて、ずっしりとした冬きゃべつ、もう1つは葉のまきがゆるく、中まで黄緑色をした、やわらかい春きゃべつです。冬きゃべつは煮物に向いていますが、春きゃべつはサラダに向いています。今日のキャベツの土佐和えには、たくさんの春きゃべつが使われています。春を感じながらいただきます。
		牛乳				
		なっとう	1	1	1	
		にくじゃが				
		キャベツのとさあえ				
26	木	ココアパン				茨城県はたまごの生産量が日本一で、県内では小美玉市で多く生産されています。売られているたまごの殻には、白のものや赤茶色のものがありますが、色の違いは二ワトリの種類の違いなので、栄養的にはほとんど差がありません。ビタミンCと食物せんい以外の栄養素をバランスよく含んでいるため「完全栄養食品」とも言われています。今日はトマトとたまごのスープに、茨城県産のたまごを入れました。おいしくいただきます。
		牛乳				
		とりにくのマーマレードやき	1	1	1	
		オニオンドレッシングサラダ				
		トマトとたまごのスープ				
27	金	ごはん				今日の若竹汁は、「わかめ」と「たけのこ」をたっぷり使った汁ものです。わかめも、たけのこも、春が旬の食べ物です。たけのこは、竹の芽にあたる部分でコリコリした歯ごたえと香りが特徴です。また、今の時期のかつおも旬であり、「初鯉」と呼ばれ、さっぱりとした味わいが特徴です。今が旬の食べ物の味を楽しみましょう。
		牛乳				
		かつおのあげに	1	1	1	
		からしあえ				
		わかたけじる				