



日	曜日	こ ん だ て	個 数			ひとくちメモ
			幼	小	中	
1	金	ごもくちらしずし				<p>今日はひなまつり給食です。ひなまつりは、女の子の健やかな成長や幸せを願う伝統的な行事の一つで、桃の節句ともいわれています。ひな人形を飾り、祝うようになったのは、江戸時代からのようです。ひな祭りには桃の花を飾り、白酒やひなあられ、ひし餅などをお供えして祝います。また、ちらしずしは、縁起のよい食材ときれいな彩りが春を感じさせてくれることから、ひなまつりの行事食として広まりました。</p>
		牛乳				
		あじフライ 	1	1	1	
		とさあえ				
		ひなあられ	1	1	1	
4	月	ごはん				<p>麻婆豆腐は中華料理の中でも、「四川料理」に分類される料理です。四川料理は、唐辛子などのスパイスを多用し、辛い味付けが特徴です。四川料理には、他にもエビチリや担々麺などがあります。辛くて痺れる味が特徴の麻婆豆腐ですが、学校給食では幼稚園生も食べられるようアレンジして出しています。</p>
		牛乳				
		マーボードウフ				
		バンバンジー				
5	火	ミルクパン				<p>今日はクイズを出します。魚は、赤身と白身の魚に分けることができますが、鮭はいったいどちらに分けられるでしょうか？ 正解は、白身魚です。鮭の身はピンク色をしているため、赤身の魚だと思っている人も多いのですが、実は白身魚です。これは、鮭がエビなどを食べるため、エビの赤色が体にうつってしまうことが原因です。今日は、鮭にトマトクリームソースをかけて洋風に仕上げています。お味はいかがですか？</p>
		牛乳				
		さけのトマトクリームソース 	1	1	1	
		こふきいも				
		むぎいりやさいスープ				
6	水	ごはん				<p>今日は愛知県の料理として、「味噌カツ」と「きしめん汁」を出しました。「味噌カツ」は、八丁味噌をベースにした味噌だれを豚カツにかけた郷土料理です。「きしめん」は、幅が広く、平たい形が特徴のうどんです。濃厚な味の「味噌カツ」と、あっさりした味付けの「きしめん汁」の相性は抜群です。愛知県の味を楽しみましょう。</p>
		牛乳				
		みそカツ	1	1	1	
		しょうがあえ				
		きしめんじる				
7	木	こがたチーズパン				<p>那珂湊焼きそばは、ひたちなか市の給食では定番で人気のあるメニューです。那珂湊焼きそばは、那珂湊第三小学校近くのわたなべ製麺所の「手延べせいり蒸しめん」を使った焼きそばです。B-1グランプリにも出場している那珂湊のご当地グルメです。那珂湊焼きそばの特徴である、太めでもちもちとした麺の食感を楽しんでください。</p>
		牛乳				
		なかみなとやきそば				
		だいこんサラダ				
8	金	レーズンパン				<p>今日のミートグラタンは給食室の手作りです。ひき肉と野菜をよく炒めミートソースを作り、リボンの形の Pasta、ファルファーレと一緒にアルミカップに入れ、チーズを乗せて、オーブンで焼き上げました。手間と時間はかかりますが、調理員さんがみなさんのために心を込めて作ってくれました。愛情のこもった給食を残さずいただきます。愛情のこもった給食を残さずいただきます。</p>
		牛乳				
		ファルファーレのミートグラタン	1	1	1	
		ヨーグルトあえ				
		ジュリエンヌスープ				
11	月	むぎごはん				<p>今日はクイズを出します。寒天入りヘルシーサラダに入っている透明な色をした寒天は、何からできているのでしょうか？ ①小麦粉 ②海藻 ③米 正解は、②の海藻です。寒天は、「テングサ」という海藻から作られています。食物繊維たっぷりの寒天は、おなかのおそうじをしてくれる働きがあります。</p>
		牛乳				
		エッグカレー				
		かんてんいりヘルシーサラダ				

日	曜日	こ ん だ て	個数			ひとくちメモ
			幼	小	中	
12	火	アップルパン 牛乳				<p>スパゲティやマカロニのことを「 Pasta」と呼びます。Pastaにはデュラムセモリナという小麦粉が使われています。Pastaの黄色の色は、小麦本来の自然な色です。Pastaには、スパゲティの他にもたくさんの種類があり、ペンの形をしたペンネや、給食のミートグラタンに入っていたリボンの形をしたファルファエレなどがあります。</p>
		ささみチーズフライ	1	1	1	
		スパゲティサラダ				
		ベーコンとまめのスープ				
		おいおいゼリー(中のみ)			1	
13	水	チキンライス				<p>今日は新メニューです。食べ方を説明します。バットに入ってきたスクランブルエッグを、お弁当箱に入ったチキンライスの上に乗せて、「オムライス」として食べてみてください。とろとした卵とチキンライスのバランスが絶妙で、おいしいですよ。</p>
		牛乳				
		とろっとスクランブルエッグ				
		こまつなサラダ				
		ポトフ				
14	木	くろパン				<p>茨城県は、チンゲンサイの生産量が全国第1位です。県内では主に行方市、小美玉市で生産されています。1年を通して作られています。秋から春にかけて旬をむかえます。原産地は中国で、日本へは1970年代に入ってきました。まろやかな甘みとシャキシャキとした食感が特徴で、炒め物やスープ、あんかけなど様々な料理に使われています。かぜ予防に効果のあるビタミンCやカロテンのほか、鉄やカルシウム、食物せんいも多く含まれています。今日は、チンゲンサイのクリーム煮です。茨城の味を楽しんでください。</p>
		牛乳				
		チンゲンサイのクリームに				
		オニオンドレッシングサラダ				
		きよみオレンジ(手袋1)	1	1	1	
15	金	ごはん 牛乳				<p>みなさんにとって、今は体の基礎をつくる大切な時期です。十分に成長し、健康を保つためには、バランスのよい食事をとることが大切です。1つの食品ですべての栄養素を含んでいる食品はありません。そのため、いろいろな食品を組み合わせることで、栄養素を多く含んでいます。学校給食では、スープやサラダにも複数の野菜を組み合わせるなど、なるべく多くの食材を使った献立になるよう心がけています。好き嫌いなく、様々な食品から栄養をとり、健康な心と体を育てましょう。</p>
		さばのしおやき	1	1	1	
		さんしょくからしあえ				
		とんじる				
		おいおいゼリー(幼のみ)	1			
18	月	ごはん 牛乳				<p>ひたちなか市の給食は、手作りを心がけています。手作りを心がけることで、薄味にすることができ、健康面に配慮できるだけでなく、味覚の発達にも効果があります。例えば、給食のドレッシングは給食室で毎日手作りしています。今日の給食のすまし汁も30分以上かけて出汁をとりました。鶏肉の梅風味揚げも梅と調味料に鶏肉を漬けてから、1つずつ片栗粉をつけて揚げていきました。調理員さんの愛情がこもった給食を味わって食べましょう。</p>
		とりにくのうめふうみあげ	1	1	1	
		きりぼしだいこんのいために				
		おいおいすましじる				
		おいおいゼリー(小のみ)			1	
19	火	まるパン				<p>みなさんは給食の前にきちんと手洗いをしていますか？手には目に見えない細菌がたくさんついています。そんな手で食べ物を触ると、細菌が体の中に入ってしまう。そのため、給食の前には手洗いはとても大切です。石けんをつけ、しっかり泡立てながら、指先や指の間、手首もよく洗いましょう。水でよくすすいだ後は、清潔なハンカチで手を拭きましょう。今日はパンの献立です。きれいな手でおいしくいただきます。</p>
		牛乳				
		てりやきハンバーグ	1	1	1	
		ポパイサラダ				
		さつまいもクリームスープ				
20	水	ごはん				<p>今日はこのクラスで食べる最後の給食です。この1年間の給食の時間を振り返ってみましょう。</p> <ol style="list-style-type: none"> ①食事のマナーを守って、楽しく食べることができましたか？ ②給食は栄養のバランスのとれた食事であることがわかりましたか？ ③給食の前にしっかりと手洗いができましたか？ ④地域の食材や行事食、郷土食を知ることができましたか？ ⑤感謝の気持ちで、残さず食べることができましたか？ <p>どれも大切なことです。これからも続けていきましょう。</p>
		牛乳				
		ぶたキムチいため				
		ナムル				
		たまごいりわかめスープ				