

日	曜日	こ ん だ て	個数			ひとくちメモ
			幼	小	中	
1	水	ごはん				キムチは韓国を代表する食べ物で、野菜の生産が難しかった寒い冬にも食べられるように、野菜を塩漬けにしたことから始まりました。白菜が旬を迎える冬の初めには、韓国では一斉にキムチ作りが行われます。キムチは栄養豊富で、韓国のスポーツ選手には欠かせない食べ物だそうです。とくに乳酸菌が多く、腸をきれいにしてくれるほか、唐辛子が体の抵抗力を高め、血液の流れをよくします。ピリッと辛いキムチを味わいましょう。
		牛乳				
		とうふのキムチに				
		ナムル				
2	木	まるパン				今、受験の季節真っ只中です。試験に「勝つ」という意味合いを込めて、給食センターから「メンチカツ」をお届けします。まず、丸パンにメンチカツをはさんで「勝つ」と三回念じてみましょう。次にカツをほおばり、最後に自分に活を入れましょう。受験生だけでなく、給食を食べているみなさんが「勝つ」よう、心から願っています。
		牛乳				
		メンチカツ	1	1	1	
		キャベツのレモンドレッシングあえ				
		キャロットポタージュ				
3	金	てまきずし(すめし・のり・牛乳)	1	1	1	今日はひな祭りです。ひな祭りは、桃の節句ともいわれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。昔は、草木や紙で作った人形を自分の代わりとして災いをうつし、それを川や海に流しました。今のようにひな人形を飾るようになったのは、江戸時代からです。ひな人形には、病気をしないで元気に育てほしいという願いが込められています。ひな祭りには、桃の花を飾り、白酒やひなあられ、ひしもちなどをお供えしてお祝いします。
		(①ウイナー・②たまごやき)	①1 ②2	1 2	2 2	
		(ツナサラダ)				
		おいわいすましじる				
		ひなあられ	1	1	1	
6	月	ごはん				私たちは食事をして食べ物から栄養をとることによって、元気に生活することができます。ごはんだけ、肉だけ、野菜だけを食べていてもお腹はいっぱいになりますね。でも、食べ物には大きく分けて3つの違いがあります。ごはんやパン、めん、いもなどはエネルギーのもと、肉・魚・卵や豆などは体をつくるもと、野菜やくだものは体の調子を整えるはたらきがあります。どの食べ物もみなさんにとって大切なはたらきをします。いろいろな食べ物を食べて元気に過ごしましょう。
		牛乳				
		ししゃもフリッター	1	2	2	
		ほうれんそうのごまあえ				
		うどんじる				
7	火	くろパン				バインベリーは2003年に登録されたJA常陸のオリジナルブランドで、品種はとちおとめです。阿字ヶ浦地区と勝田地区のみで栽培されています。完熟で収穫することにこだわり、鮮度を保つために「蔓(vine)」がついた状態で出荷されるのが名前の由来です。朝採りにこだわり、収穫後の予冷を徹底して行うので実が締まり、しっかりとした果肉が味わえます。鮮やかで艶のある赤く大きな実が特徴で、たっぷりの果汁と豊かな甘みと香りを楽しめます。
		牛乳				
		クリームシチュー				
		かんてんいりヘルシーサラダ				
		いちご(バインベリー)	1	1	1	
8	水	わかめごはん				今日は長崎県の料理です。長崎県は九州地方の西にあります。たくさんの島があり、島の数はなんと971もあり、日本一です。長崎県の特徴として料理に「あごだし」が使われます。「あごだし」とはトビウオのだしのことです。九州地方では「とびうお」のことを「あご」とよび、あごを乾燥させたものをだしに使用します。こんぶやかつおぶしのだしより上品で味が深く、だしの中では高級品です。今日のおでんはあごだしで煮ています。いつものだしとのちがいを感じてみましょう。
		牛乳				
		ながさきふうおでん				
		からしあえ				
9	木	ミルクパン・牛乳				みなさんは給食の前にきちんと手を洗っていますか？手にはたくさんの細菌がついています。この手でさわって食べ物を食べると、細菌を体の中に入れてしまうので、給食の前にはきちんと手を洗いましょう。手を洗う時は、石けん液をよく泡立てて、手のひら、手の甲、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ふきましょう。そして、手を洗った後は、顔や髪の毛などむやみに他のものをさわらないようにしましょう。
		ささみチーズフライ	1	1	1	
		だいこんサラダ				
		ミネストローネ				
		おいわいゼリー(中のみ)				
10	金	ごはん				今日は那珂湊第一小学校のリクエスト献立です。献立のテーマは「みんなが大好きで、かつ、野菜たっぷりのメニュー」です。パンサンスーやチンゲンサイのスープにはたくさんの種類の野菜が入っています。さらにぎょうざにもキャベツやほうれん草などの野菜がたくさん入っています。野菜をたっぷり食べて、体の中から元気になりましょう。
		牛乳				
		ぎょうざ	1	2	2	
		パンサンスー				
		チンゲンサイのスープ				

日	曜日	こ ん だ て	個数			ひとくちメモ
			幼	小	中	
13	月	ごはん				菜の花とは、食べられる花という意味があり、主にナタネ、カブ、ハクサイ、キャベツ、ブロッコリー、カラシナ、ザーサイなど、アブラナの仲間をいいます。2～3月の今が旬の野菜です。アクがないのでサッとゆでておひたしにしたり、すまし汁に入れたり、まぜごはん混ぜたり色々調理方法があります。今日は、あえものにしました。ほろ苦い味がしますが、春の香りを味わってみましょう。
		牛乳				
		ぶたにくのスタミナやき				
		なのはなあえ				
		じゃがいものみそしる				
14	火	こがたレーズンパン				たらこの原料は「スケトウタラ」の卵です。スケトウタラは、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」→「たらこ」となったといわれています。
		牛乳				
		たらこスパゲティ				
		もやしサラダ				
15	水	むぎごはん				「給食のカレーがおいしい!」とよく耳にします。とてもうれしいです。給食のカレーは、材料だけでなく、ルウや香辛料、かくし味にもこだわっています。さらに調理員が大きな釜の中の具を混ぜるときに「おいしくな〜れ」とおまじないをかけながら作っています。そんな愛情たっぷりのカレーを味わって食べてほしいと思います。
		牛乳				
		シーフードカレー				
		かまぼこサラダ				
		おいわいゼリー(幼のみ)				
16	木	セサミパン・牛乳				いばらき県は、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。秋から春が旬の野菜です。原産地は中国で、日本へは1970年代に入ってきました。熱を加えると、まろやかな甘みとシャキシャキとした食感があり、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。今日は、スープの中にチンゲンサイが入っています。茨城の味を楽しんでください。
		しろみざかなのレモンフライ	1	1	1	
		ペンネバジルソース				
		ひじきとたまごのスープ				
		おいわいゼリー(小のみ)				
17	金	ごはん				きんぴらとは、干切りにした材料を油で炒め、砂糖、しょうゆで煮て、唐辛子で辛味をかかせた料理のことをいいます。「きんぴら」の名前の由来は、金太郎としても知られる坂田金時の息子である坂田金平から名付けられたといわれています。ごぼうは江戸時代、元気の源になる食べ物と考えられていたため、「力強い」と知られていた坂田金平にたとえて料理の名前になったといわれています。みなさんもきんぴらを食べて力強くなってください。
		牛乳				
		わふうハンバーグ	1	1	1	
		ごもくきんぴら				
		あおさじる				
21	火	はちみつパン				みなさんは、マセドアンスープの「マセドアン」の意味を知っていますか？マセドアンとは、フランス語で、「サイコロのような、四角い形の」という意味があります。そのため、今日のマセドアンスープでも、ハムや野菜がサイコロのように四角に切られています。材料の大きさをそろえることで食べやすく、野菜もたくさん食べることができます。いろどりを楽しみながら、おいしくいただきます。
		牛乳				
		とりのからあげレモンふうみ	1	1	1	
		まめのサラダ				
		マセドアンスープ				
22	水	ジャンバラヤ				ジャンバラヤは、スペインのパエリアをもとに考え出されたアメリカの料理です。ソーセージや野菜、米を油で炒め、スープで炊いて作ります。本場アメリカでは、タバスコやチリペッパーなどスパイスを効かせているのが特徴です。給食でも少しピリ辛なトマト味に仕上げました。味わっていただきます。
		牛乳				
		ツナマヨオムレツ	1	1	1	
		こまつなサラダ				
23	木	コッペパン・チョコクリーム	1	1	1	今年度の給食も今日で最後となりました。みなさんは給食の時間を楽しく過ごせましたか？1年間の給食をふり返ってみましょう。①食事の前に、きちんと手あらいをすることができましたか？②はしの使い方や食事のマナーを守ることができましたか？③「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつはできましたか？④にがてな食べ物は、少しずつ食べられるようになりましたか？⑤よくかんで食べることができましたか？どれも大切なことです。これからも続けていきましょう。
		牛乳				
		さけのトマトソース	1	1	1	
		ポテトサラダ				
		やさいスープ				