

日曜日	こ  ん  だ  て	個数			ひとくちメモ
		幼	小	中	
1 月	ごはん				<p>行事食とは、季節ごとの行事やお祝いの日に食べる特別な料理のことです。子どもの日の行事食には、「柏もち」や「ちまき」などがあります。柏もちに使われている柏の葉は、新しい葉がでるまで古い葉が落ちないことから、「子どもが生まれるまで、親が元気でいられるように」という子孫繁栄の願いが込められています。今日は給食に柏もちをつけました。おいしくいただきます。</p>
	牛乳				
	もうかたつたあげ	1	1	1	
	いそかあえ すましじる				
2 火	かしわもち	1	1	1	<p>マナーを守って食べることで、いっしょに食べる相手や同じ部屋にいる人も、気持ちよくすごすことができます。また、食べるときの姿勢が悪いと食べ物の通り道がせまくなってしまい消化しづらくなります。食事をしているときの姿勢はどうか？ 茶わんやしるわんを持って食べていますか？ 口に食べ物を入れたまま話していませんか？ 食べている途中で席を立っていませんか？ 食事にふさわしい内容と声の大きさを会話していますか？ マナーをまもって楽しい食事にしましょう。</p>
	キャロットパン				
	牛乳				
	てりやきハンバーグ	1	1	1	
	いそかあえ すましじる				
8 月	ミネストローネ				<p>マナーを守って食べることで、いっしょに食べる相手や同じ部屋にいる人も、気持ちよくすごすことができます。また、食べるときの姿勢が悪いと食べ物の通り道がせまくなってしまい消化しづらくなります。食事をしているときの姿勢はどうか？ 茶わんやしるわんを持って食べていますか？ 口に食べ物を入れたまま話していませんか？ 食べている途中で席を立っていませんか？ 食事にふさわしい内容と声の大きさを会話していますか？ マナーをまもって楽しい食事にしましょう。</p>
	ごはん				
	牛乳				
	さばのみそに	1	1	1	
9 火	ごもくきんぴら				<p>山菜とは、野山に生えており、食べられる植物すべてをさします。春になると山に顔を出してきますが、山菜は、あまりたくさんとれません。苦みやあくがありますが、独特の風味を楽しむことができます。今日は、わらび、たけのこ、ぜんまい、きくらげなどの山菜が入った汁です。春の恵みを味わいましょう。</p>
	さんさいじる				
	まっちゃいりきなこあげパン				
	牛乳				
10 水	だいこんサラダ				<p>緑茶には、せん茶、抹茶、玉露、ほうじ茶、番茶など様々な種類があり、それらをまとめて「緑茶」とよびます。その年の最初の新芽で作ったお茶のことを「新茶」といいます。2月4日の立春から数えて88日目の日を「八十八夜」といい、この日に摘み採られた新茶を飲むと、一年間元気に過ごせると、古くから言い伝えられています。今日の給食では、揚げパンに抹茶を使っています。ぜひ、旬の味や香りを楽しんでください。</p>
	ワンタンスープ				
	バンサンスウ				
	マーボー豆腐				
11 木	ごはん				<p>茨城県は、にらの生産量が全国第3位です。小美玉市、筑西市、茨城町などで主に生産されています。丈夫で作りやすく、刈り取ったあとの株から新しい葉が伸びて、年に数回収穫することができます。旬は1年で2回あり、5月から6月の夏にらと、11月から3月の冬にらがあります。中国から伝わった野菜で、昔は病気を治す薬として使われていました。にらには、骨を丈夫にしたり、疲れをとってくれたりする効果があります。今日は、マーボー豆腐に入っています。茨城の新鮮なにらをいただきます。</p>
	牛乳				
	クリームシチュー				
	オニオンドレッシングサラダ				
12 金	グレープフルーツ	1	1	1	<p>給食には毎日牛乳が出ていますね。牛乳には不足しがちなカルシウムがたくさん含まれています。カルシウムは骨や歯などをつくるもとになり、体がどんどん成長するみなさんにとって大切な栄養素のひとつです。給食の牛乳1本で1日に必要なカルシウムの3分の1の量をとることができます。丈夫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。</p>
	ごはん				
	牛乳				
	ぶたにくのこくとうソース	1	1	1	
15 月	しおこんぶのつけもの				<p>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。たくさんの人たちの努力によって食べることでできるお米。味わって食べましょう。</p>
	とうふとわかめのみそじる				
	ごはん				
	牛乳				
16 火	あつやきたまご	1	1	1	<p>みなさんは食事の時、正しい姿勢で座っていますか？ イスにもたれて食べたり、ひじをついて食べたりしていませんか。また、横を向いたり、後ろを向いたりしていませんか。食べる時は前を向き、足の裏を床にしっかりつけて、背すじをのばして座ります。前かがみになったり、ひじをついたりしないようにするために、食器を手を持って食べましょう。正しい姿勢で食事をすると、見た目が美しいだけでなく、食べ物の消化がよくなります。そして、足がしっかり床につくことで、よくかむことができます。いつも姿勢に気をつけて食べるようにしましょう。</p>
	ひじきのいために				
	とんじる				
	ミルクパン				
17 水	牛乳				<p>給食には必ず野菜が使われます。それは、野菜に、ビタミンや無機質、食物せんいが多く含まれ、体の調子をととのえる働きがあるからです。野菜によって含まれる栄養素も違うので、いろいろな種類の野菜が使われます。給食でよく登場するにんじんはカロテンが豊富で、かぜの予防に役立ちます。またキャベツはビタミンCが豊富で、疲れをとったり、健康な肌をつくれます。今日の給食にも、たくさんの野菜が使われています。どんな野菜が使われているか考えながら食べてみましょう。</p>
	さけのこうそうやき	1	1	1	
	ペンネソテー				
	キャベツとベーコンのスープ				
17 水	むぎごはん				<p>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「麦ごはん」です。給食でも、栄養のバランスを考えて、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。</p>
	牛乳				
	チキンカレー				
	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	
18	木	まるパン				<p>春キャベツは、3月から5月が旬です。手にするとふわっとしていて冬キャベツより軽く感じます。巻き方がゆるく、中まで淡い黄緑色をしているのが特徴です。柔らかくて甘みみずみずしい春キャベツは、生で食べるのがおいしいですが、ゆでたり、スープに入れてもおいしいです。今日の給食では、サラダだけでなく、メンチカツの中にもたくさんのキャベツが入っています。旬のおいしさを味わいましょう。</p>
		牛乳				
		メンチカツ	1	1	1	
		きゃべつのレモンドレッシングサラダ				
		イタリانسープ				
19	金	ごはん				<p>わかめは日本の海でとれる海藻の一つで、日本では昔からいろいろな料理に使われてきました。わかめに含まれるカルシウムは、チーズに入っている量よりも多く、エネルギー量も少ないので、積極的に食べたい食品です。また、食物せんいもたくさんふくまれているので、おなかの中のいらぬ物を体の外に出してきれいにしてくれるはたらきがあります。体のことや栄養のことを考えて、いろいろな料理にわかめを取り入れて食べるようにしましょう。</p>
		牛乳				
		ポークシュウマイ	2	2	3	
		はるさめのカラフルいため				
		わかめスープ				
22	月	たけのこごはん				<p>たけのこは、竹の子ともです。成長するにしたがい甘み成分が減り、せんい質が増えていくので、早く収穫するほど、苦みやアクが少なく、おいしく食べられます。食物せんいが豊富なのでおなかの調子をととのえてくれます。今日は、旬のたけのこをつかった「たけのこごはん」です。季節の味を楽しんでください。</p>
		牛乳				
		あじフリッター	1	2	3	
		しょうがあえ				
23	火	はちみつパン				<p>食事のとき、みなさんは何回ぐらいかんでいますか？よくかんで食べると、体にいいことがたくさんあります。よくかむことであごがしょうぶになり、歯並びがよくなります。そしてだ液もたくさん出て、虫歯になりにくくなります。また、だ液は食べ物の消化や吸収を助けてくれます。その他にも、しっかりかむことで脳が刺激され、食べすぎを防いだり、記憶力や集中力も高まります。今日はかみごたえのあるいかや大豆が入った「いかと大豆のトマト煮」です。よくかんで食べてみましょう。</p>
		牛乳				
		いかとだいずのトマトに				
		かいそうサラダ				
24	水	ごはん				<p>トックは、韓国のおもちで、みなさんが毎日食べているお米から作られています。日本のもち米から作られたおもちと違い、粘りや伸びが少なく、歯切れがよいのが特徴です。日本のおもちは、煮込み料理や鍋料理にすると、形がくずれてしましますが、トックは形がくずれず、料理をすることができます。長い棒のような形をしていて、煮物、汁物、鍋料理など、料理に合わせた大きさに切って使います。おいしくいただきます。</p>
		牛乳				
		ぶたにくときりほしたいこんのいために				
		ナムル				
		トックスープ				
25	木	くろパン				<p>みなさんは、給食の前にきれいに手を洗っていますか？汚れたままの手で食事をすると、手についた細菌が体の中に入ってしまう。手を洗うときは、水で簡単に洗うだけではなく、石けん液を使い、よく泡だてて洗いましょう。手のひらや手の甲はもちろん、洗い残しの多い指先、指の間、手首までしっかり洗い、水でよくすすいだ後は、きれいなハンカチで手をふきます。今日のようにパンを食べるときは、特にていねいに洗うようにしましょう。</p>
		牛乳				
		グラタン	1	1	1	
		もやしサラダ				
		ジュリエンスープ				
26	金	こがたコッペパン				<p>スパゲティは、パスタの一種です。スパゲティとはイタリア語で「ひも」、パスタとは「めん」を指します。小麦粉を使ったひも状のめん、切り口が丸で、太さは2mmぐらいのものをスパゲティといいます。給食にも、スパゲティは、いろいろなソースで変化をつけて登場しています。また、パスタは、太さによって名前が変わります。今日は、トマトとウインナーを使ったスパゲティナポリタンです。パスタの太さや形に注目してみましょう。</p>
		牛乳				
		スパゲティナポリタン				
		ツナサラダ				
29	月	ごはん				<p>「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、他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、旬の食べもの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できます。旬の食べ物を食べて季節を感じる食生活にしましょう。今日は新じゃがいもを使ったそばろ煮です。旬の食べ物を味わっていただきます。</p>
		牛乳				
		なっとう	1	1	1	
		しんじゃがいものそばろに				
		ごますあえ				
30	火	セサミパン				<p>セサミとは、英語でごまのことをいいます。ごまには、黒ごま、白ごま、黄ごま、金ごまなどの種類がありますが、日本では主に黒ごまと白ごまがよく使われています。とても小さなごまの粒の中には、たくさんの栄養が詰まっています。全体の半分以上は油ですが、ごまの油にはコレステロールを減らすはたらきがあります。他にも、大豆と同じくらいのたんぱく質や、食物せんい、カルシウム、鉄なども多くふくまれています。今日のセサミパンには、たくさんの白ごまが入っています。ごまの香りを楽しんでいただきます。</p>
		牛乳				
		チキンナゲット	2	2	3	
		ポテトサラダ やさいスープ				
		ひゅうがなつみかんゼリー	1	1	1	
31	水	ごはん				<p>今日は宮崎県の料理です。宮崎県は平均気温が高く、晴れの日の日数は全国のトップクラスにあるなど、温暖な気候に恵まれています。そのため農業もさかんです。宮崎県はピーマンの生産量が、茨城県に次いで全国第2位です。また、鶏肉の生産も盛んで、出荷量は全国で第1位です。今日は宮崎県の代表食材である鶏肉を油で揚げ、ピーマン入りの甘辛ソースをかけました。味わって食べましょう。</p>
		牛乳				
		とりにくのあまからソース	1	1	1	
		ちゅうかサラダ				
		タンタンスープ				