

日	曜日	こ ん だ て	個数			ひとくちメモ
			幼	小	中	
7	金	ごもくごはん				ヨーグルトは5000年前のエジプトの壁画に描かれているほど前からある食品です。日本へは奈良時代に伝わったとされていますが、家庭で食べられるようになったのは明治時代になってからです。成長に大切なたんぱく質やカルシウムが入っているため、給食にはぴったりな食品です。また発酵によって乳酸菌が増え、病気に対する抵抗力が増すなどの働きがあります。
		牛乳				
		さばのしおやき		1		
		こまつなのごまあえ				
		ヨーグルト				
10	月	ごもくごはん				給食当番は、みんなが楽しい給食の時間を過ごせるように、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、髪の毛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。給食当番以外の人も、みんな協力して準備をし、楽しい給食の時間にしましょう。
		牛乳				
		さばのしおやき		1		
		こまつなのごまあえ				
		ヨーグルト				
11	火	コッペパン				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の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				
		フランクフルトケチャップあえ	1	1	1	
		パプリカサラダ				
		レンズまめのスープ				
12	水	ごはん				なぜ給食には毎日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をたくさん含んでいて、骨や歯などをつくるもとになります。体がどんどん成長するみなさんには大切な栄養素の一つです。牛乳に含まれているカルシウムは、他の食品に比べて、体への吸収がとてもよいのです。給食の牛乳1本で1日に必要なカルシウムの1/3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。
		牛乳				
		とうふのちゅうかに				
		はるさめサラダ				
13	木	ミルクパン				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、色の違いはニ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。今日はトマトと卵のスープに、茨城県産の卵を入れました。おいしくいただきます。
		牛乳				
		コロッケ	1	1	1	
		マカロニサラダ				
		トマトとたまごのスープ				
14	金	くろパン				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。また、茨城県では地産地消をすすめているので、近くの畑でとれた新鮮な野菜を積極的に使うようにしています。日本の食文化を伝えるために、行事食を取り入れることにも心がけていますので、楽しみにしてください。
		牛乳				
		こめこシチュー				
		こんにやくサラダ				
		オレンジ				
17	月	ごはん				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、食欲をそそらせ、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9月ごろに種をまいて収穫したものです。
		牛乳				
		はんぺんチーズフライ	1	1	1	
		ごしょくあえ				
		はるやさいのみそしる				
18	火	レーズンパン				ごはんは日本伝統の主食です。肉や魚、卵など、どんなおかずにもよく合います。給食ではごはんを主食とする回数が1週間に約3回あります。お米は地元でとれた「コシヒカリ」を使っています。地域の方々の愛情がこもったごはんです。コシヒカリは、粘り、つや、香りが優れ、弾力があるおいしいお米です。味わって食べましょう。
		牛乳				
		オムレツ	1	1	1	
		ツナサラダ				
		えびだんごのスープ				

日	曜日	こ ん だ て	個数			ひとくちメモ
			幼	小	中	
19	水	あかまいごはん	1	1	1	<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を言います。それぞれの旬の食材を取り入れたものが多く、食事を通して季節を感じることができません。行事食には、家族の幸せや健康を願う意味が込められています。今日の給食は、「赤米ごはん」です。みなさんの入学・進級をお祝いした献立です。給食でも、いろいろな行事食を取り入れていきたいと思っています。みなさんも地域や日本の伝統を知り、食文化への関心を高めていきましょう。</p>
		牛乳				
		さんまのおかかにかおりづけ				
		くずきりいりすましじる				
20	木	まるパン	1	1	1	<p>今日はドイツ料理です。ドイツは北海道よりもやや北にあります。寒さの厳しい冬は作物を収穫できない地域が多いため、保存食の文化が発達してきました。特にじゃがいもは、収穫してから長く保存がきくため、よく食べられています。また、代表的な料理は、ハンバーグやフランクフルト、ソーセージやジャーマンポテトなどがあります。ドイツの味を味わってください。</p>
		牛乳				
		ハンバーグデミグラスソース				
		ジャーマンポテト				
		ウインナーとキャベツのスープ				
21	金	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				
		ポークカレー				
		かいそうサラダ				
24	月	ごはん	1	1	1	<p>バランスのよい食事とは、ごはんやパン、めんなどの主食、肉や魚、豆腐などのおかずの主菜、野菜や海藻などのおかずの副菜がそろった食事のことをいいます。給食は主食、副菜がそろったバランスのよい献立になっています。苦手なものも一口は食べるようにして、元気に生活できるようにしましょう。</p>
		牛乳				
		なっとう				
		にくじゃが				
		キャベツのとさあえ				
25	火	セサミパン	1	1	1	<p>給食の時間が始まったら、窓を開けて教室の空気を入れ替えましょう。手を洗い、給食が運ばれる前に、配ぜん台をきれいにふいておきましょう。給食当番は正しい身支度をし、熱いものや重たいものは一人で持たず、協力して給食を運びましょう。給食当番以外の人は、ほこりをたてないように、自分の席について静かに配ぜんを待ちましょう。食べ終わったら、食器やおぼんをきちんと重ねましょう。汚れた配ぜん台は、きれいに拭いて片付けましょう。全員で協力して楽しい給食の時間にしましょう。</p>
		牛乳				
		なかみなどやきそば				
		シーフードサラダ				
		おいわいゼリー				
26	水	ごはん	1	1	1	<p>たけのこは春の訪れを感じさせてくれる旬の野菜の一つです。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。たけのこに含まれる栄養素として注目されるのは食物せんいです。こまつなやキャベツと同じくらい含まれています。食物せんいは腸の働きを良くしてくれます。たけのこを茹でて冷やすと内側のひだに付く白いものはチロシンと呼ばれるもので、脳の神経の働きを助けるものです。</p>
		牛乳				
		かつおのあげにからしあえ				
		わかたけじる				
27	木	コッペパン	1	1	1	<p>ごはんやめんがなかったときの給食は、毎日がコッペパンでした。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。栄養内容をよくするためにビタミンB1とB2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。よくかみながら、他のおかずと一緒に食べましょう。</p>
		いちごジャム				
		牛乳				
		ポークビーンズ				
		かんてんいりヘルシーサラダ				
28	金	ココアパン	1	1	1	<p>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。今日の野菜スープ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。</p>
		牛乳				
		とりにくのマーマレードやき				
		だいこんサラダ				
		やさいスープ				