

	月	火	水	木	金
	4月4日	4月5日	4月6日	4月7日	4月8日 学校給食
図	春休み		始業式	入学式	④ こまつなサラダ ② ① ミルクパン ③ とりにくのとうにゅう クリームに
文	<p>給食は、8日(金)から始まります。</p> <p>給食の用意を忘れずに持ってきてましょう。</p>				<p>学校給食は、成長期のみなさんが健康に育つように、主食・主菜・副菜をそろえ、いろいろな食品を組み合わせて、栄養バランスのとれた食事ができるようにしています。</p> <p>学校給食のパンに使われている小麦粉の20%は、茨城県産の「ゆめかおり」という銘柄の小麦粉を使っています。</p>
	4月11日 ごはん	4月12日 たんぱく質	4月13日 麦	4月14日 カレー	4月15日 みとちゃんごぼうメンチ
図	④ もやしサラダ ② ① ごはん ③ とうふのちゅうかに	④ かんてんいりヘルシーサラダ ② ① はちみつパン ③ ポークビーンズ	③ プルコギ ② ① むぎごはん ④ トック	④ かいそうサラダ ② ① ごはん ③ ポークカレー	④ ブロッコリーとパプリカのサラダ ② ③ みとちゃんごぼうメンチカツ ① くるパン ⑤ はるやさいのコンソメスープ
文	<p>お米を炊いたものをごはんといいます。ごはんは、脳や体を動かすエネルギーのもとになる栄養素が含まれています。どんなおかずとも相性がよいのが特徴です。</p> <p>給食のお米は、水戸市でとれた「コシヒカリ」です。地元の農家さんが育ててくれたお米を一粒一粒、味わっていただきます。</p>	<p>肉や魚、卵、豆、牛乳などに多く含まれているたんぱく質は、成長や運動時に必要な栄養素です。筋肉や血液を作るほか、病気やケガに対する免疫力を高める働きもあります。</p> <p>給食を残さず食べると、1日に必要な量の3分の1のたんぱく質を摂ることができます。しっかり食べて、健康な体をつくりましょう。</p>	<p>今日のごはんには、麦が入っています。麦は、食物せんいやカルシウムなどの栄養素がたくさん含まれています。麦には平べったい形の「押し麦」のほか、麦ごはんに入っているお米の形に似せて作った「米粒麦」などの種類があります。</p> <p>麦の食感を楽しみながら、よくかんでいただきます。</p>	<p>今日は、給食の中でも人気メニューのカレーです。カレーは、様々な香辛料を使ったインド料理ですが、日本には、明治時代に当時インドを浴めていたイギリスから、イギリス料理として伝わったのが始まりです。その後、日本のカレーは、カレールーの発明で世界各国で人気のある料理の一つとなりました。</p>	<p>今日はMITOごはんの日です。MITOごはんとは、水戸市内の小中学校で実施される、地元でとれる食材をたくさん使った献立です。みとちゃんごぼうメンチカツは、水戸市の飯富地区で作られているごぼうと、茨城県産の豚肉を使って作られています。水戸市の給食でしか食べることができないメンチカツです。</p>

