12月 はいぜん表（B献立）

佐世保市学校給食センター

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
2 ひじきあえ さばのみそ煮 ごはん　野菜わん	りんご **3** 中華風あえ物 ごはん　家常豆腐	**4** ほうれん草のソテー えびカツ 白菜とかぶの 米粉パン　豆乳クリーム煮	焼きプリンタルト **5** クーブイリチー ごはん　肉じゃが	**6** ビーンズサラダ 魚のレモンソース はいがパン　とうもろこしの卵スープ
さばには、脳の血流をよくするDHA、血液をサラサラにするEPAなどの油脂が多く、血管の病気を予防する効果や頭の働きを良くする効果があります。	家常豆腐と似た豆腐を使った中華料理に麻婆豆腐がありますが、大きな違いは材料です。麻婆豆腐は主に豆腐と豚ひき肉のみですが、家常豆腐は豆腐以外にも肉や野菜などのさまざまな具材が入っています。	白菜やかぶなどの冬野菜は霜がおりて寒くなると、凍らないように糖分を増やして自分で身を守るそうです。そのため、霜が降りて十分寒くなったときの野菜は、甘くおいしくなっていきます。	クーブイリチーは、クーブが「昆布」、イリチーが「炒め物」を指す沖縄県の郷土料理です。昆布は沖縄の気候でも保存がきくので、とても大切にされたそうです。	卵は「完全栄養食品」といわれるほど栄養豊富な食べ物です。卵1個に良質のたんぱく質をはじめ、さまざまな栄養成分が含まれています。
オレンジ **9** 春雨の酢の物 麦ごはん　豆腐の中華煮	**10** ひじきの炒り煮 ししゃもフライ **2こずつ** ごはん　のっぺい汁	**11** チリコンカン オムレツ 白菜と はちみつパン　肉団子のスープ	**12** じゃこ入り甘酢和え あじフライ ごはん　白玉団子汁	**13** ツナと野菜のソテー 煮込みハンバーグ パーカーハウスパン　ポテトスープ
春雨は、白色で透明な姿から、「春の雨」を連想させることから名づけられました。給食で使っている春雨は、もやしの原料でもある緑豆のでんぷんから作られています。緑豆春雨は、長くゆでても弾力が保たれるので、つるっとしておいしいです。	のっぺい汁は、片栗粉などでとろみをつけた汁物です。とろみでふたをしているので冷めにくく、寒い冬にぴったりの汁物です。センターでは、昆布と煮干しでだしをとっています。	チリコンカンはスペイン語で、チリペッパーと肉の合わせ料理という意味です。本場メキシコでは、とうもろこしの粉で作ったトルティーヤに包んだタコスが有名ですね。	給食では、今日の「ちりめんじゃこ」に加え、ししゃも・きびなご・小いわしなど、小魚が多く登場します。それは、小魚が頭からしっぽまで丸ごと食べられ、カルシウムをたくさんとることができるからです。	今日はパーカーハウスパンです。給食当番の人も、そうでない人も、食事の前は丁寧に手を洗いましょう。清潔な手でハンバーガーを作って食べてください。
オレンジ **16** かぶの酢の物 ごはん　ぶたすき	**17** 春雨のピリ辛炒め 春巻き ごはん　肉団子スープ	**18** ごまじゃこサラダ コッペパン　マカロニのクリーム煮	みかん **19** かぼちゃの含め煮 ごはん　つみれ汁	**20** 野菜のソテー ﾁｷﾝのﾁｰｽﾞｵｰﾌﾞﾝ焼き パインパン　ラビオリのスープ
かぶが日本に伝わったのは弥生時代と言われています。日本で栽培されているかぶは約80の品種があり、赤かぶ、白かぶ、大中小と多種多彩です。地域独特の在来品種も数多くあります。	春巻きは中国料理の点心の1つで具材を炒め、小麦粉で作った皮で包み、油で揚げたものです。立春（春が始まる日）に芽を出す野菜を使っていたことから春巻きと名付けられたそうです。	しらす干しには、骨の健康に重要なビタミンDが豊富に含まれています。ビタミンDにはカルシウムの吸収を助ける働きがあり、成長期のみなさんの骨や歯の成長や健康を保ちます。	21日は冬至です。冬至とは1年の中で昼が短かく夜が長い日のことです。昔から冬至にかぼちゃを食べる習慣があります。夏にとれたかぼちゃを冬まで保存し貴重なビタミン源にしていた昔の人の知恵です。	今日は、ラビオリを使ったスープです。ラビオリは、小麦を使用したもっちりとした食感の皮に豚肉、玉ねぎなどの具材を詰めたものです。イタリアでは、ラビオリにトマトソースやクリームソースをかけて食べるそうです。
ﾌﾚﾝﾁﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ **23** 花野菜サラダ 白身魚フライ チキンライス　白菜スープ				
花野菜とは、ブロッコリーやカリフラワーのことをいいます。もこもことした部分が花のように見えますが、これはつぼみです。つぼみの部分が成長すると黄色い花が咲きます。	新学期の給食は １月９日からです♥			

冬の定番！ 鍋料理

体を温める

芯から体を温め、冷えから起こるかぜなどを防ぎます。

たくさんの野菜がとれる

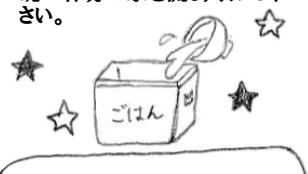
煮ることで野菜のかさが減り、たくさん食べられます。

油を使わず とてもヘルシー

油を使わず、いろいろな食品を一度に食べられます。

ご協力をお願いします

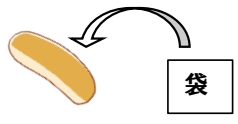
片付けの時、ごはん食缶に茶碗一杯分の水を流し入れて下さい。



ごはんのこびりつきを防ぎます。
ご協力をお願いします。

オレンジやグレープフルーツ、バナナの皮を食器に置かないようにと、お願いしています。また、皮を食缶に入れるときは、袋の中に返すようにしてください。
「あく」の付着を防ぐためです。
「あく」は汚れではありません。
お盆に黒いしみがついていても、衛生上の問題はありません。

センターでは、給食の食べ残しを「生ごみ処理機」に入れて水にかえています。時々パン袋に入ったままのものが返却されて、機械に巻きつくことがあり困っています。食べ残しのパンは袋から出して返却してください。



みなさんは、年越しそばを食べますか？

蕎麦は、細く長いため、蕎麦のように寿命が延びることを祈願して、縁起を担いで食べられるようになったと言われています。

来年がさらなる良い年になることを願い、大みそかに蕎麦を食べて今年一年を締めくくれるといいですね。