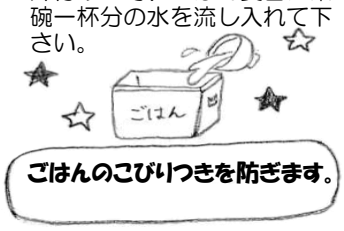
1月 はいぜん表（B献立）

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
 学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市の私立忠愛小学校ではじまったと言われています。給食を通して生徒の皆さんに「食」についてさまざまなことを知ってもらうため、郷土料理や地元の食材を活用した献立を取入れています。 転載元：たよりになるね！食育ブック，少年写真新聞社刊			**9** なます さばのみそ煮 ごはん　雑煮 雑煮は代表的な正月料理です。日本各地で味付けや具材が様々で、汁が醤油味や、味噌味だったり、餅も角餅や丸餅だったりといろいろです。中にはあん餅の雑煮もあるそうです。	□ 一食ソース **10** アスパラときのこのソテー チキンカツ パーカーハウスパン　千切り野菜のスープ 千切り野菜のスープは、フランス語で「ジュリアン」スープと呼ばれ、「女性の髪のように細い」という意味があります。細切りにするとすぐ火が通るので早く仕上げることができます。
13 **成人の日**	**14** ひじきサラダ ごはん　根菜と豆のカレー 今日のカレーは「根菜と豆のカレー」です。根菜も豆も腸内環境を整えるのに大切な食物繊維が豊富に含まれています。腸内には体の免疫細胞が7割ほど集まっているので、腸を整えると病気に負けない強い体に近づくことが出来ます。	**15** ほうれん草のソテー 焼き豆腐ハンバーグ 黒砂糖パン　ミネストローネ ミネストローネは、イタリアで良く食べられている家庭料理で、イタリア語で「具だくさん」という意味を表す言葉です。さまざまな食材の食感を楽しみながら食べられるように具材も豊富に使っています。寒い時期にぴったりのスープです。	**16** ひょっつるの甘酢和え 白身魚のフライ ごはん　里芋のみそ煮 ひょっつるは南島原市で養殖されているわかめを食べやすいように麺状に加工したものです。「ひょっ」と思い立ったときに「つるっ」と食べられることからこの名前がつきました。	**17** 野菜のソテー オムレツ はいがパン　白菜と肉団子の豆乳スープ 白菜は今が旬の野菜です。寒さにあたると甘くおいしくなります。内側より外側の葉の方が栄養価が高いです。加熱するとかさが減るので、たっぷり食べることができます。
20 きゅうりの中華あえ ごはん　家常豆腐 家常豆腐は中華料理で、厚揚げを野菜とともにみそなどと甘辛く炒めて作ります。「家庭で常に食べられる豆腐料理」という意味です。中国では家庭料理なので各家庭で味付けが違っているそうです。中学校給食では人気献立のひとつです。	みかん **21** 野菜のじゃこ炒め ごはん　肉じゃが 「肉じゃが」は、東郷平八郎がイギリスへ留学しそこで食べた「ビーフシチュー」の味が忘れられず、帰国後海軍の料理長に命じて作らせた料理が元になっているそうです。昔は「甘煮」と呼ばれていたそうです。	りんごジャム **22** にんにくの芽のソテー コッペパン　ポークビーンズ 普段あまりなじみのない食材の「にんにくの芽」ですが、にんにくと同じ「アリシン」が含まれています。にんにくより香りが控えめなので食べやすい食材です。濃い緑色はカロテンなどが豊富で、緑黄色野菜に分類されます。	**23** ゆかりあえ 厚焼卵 こぎつねごはん　白菜のすまし汁 こぎつねごはんとは、「油揚げ」を細かく切ったものを甘辛く味付けし、ごはんに混ぜた料理です。キツネが「油揚げ」が好きという言い伝えからこの名前がつきました。日本各地の学校給食で食べられているそうです。	**給食週間** **24** 江上ぶんたん かぶの南蛮漬け 米粉パン　ちゃんぽん かぶは冬が旬の野菜です。佐世保市でも栽培されています。ビタミンCやカリウム、食物繊維が多く含まれています。春の七草のスズナは、かぶのことです。食べすぎたときの胃腸の疲れを和らげる働きがあります。
27 オイスターソース炒め 魚のチリソース ごはん　鶏の中華とろみスープ 今日の「魚のチリソース」の「チリ」とは古代メキシコの言葉で「赤唐辛子」を意味します。今日は豆板醤で少し辛味をつけています。寒い冬もピリ辛のソースを食べて体を温めてほしいと思います。	**28** キャベツの炒め物 焼きししゃも **2こずつ** ごはん　さつま汁 「さつま汁」は鶏肉を使った具沢山なみそ汁のことを言います。鹿児島県の郷土料理です。鹿児島県では昔からお祝いの席で食べられていたそうですが、今では一般の家庭料理として浸透しています。	**29** オレンジ ブロッコリーのサラダ はちみつパン　ビーフシチュー 明治時代、海防力を高めるために国内に4つの軍港都市が誕生しました。その一つが佐世保港です。そのために西洋文化が取り入れられ、カレーやビーフシチューが伝わりました。今ではどちらも日本人になじみのある料理になりました。	**30** 浦上そぼろ 鯨の香味揚げ 麦ごはん　春雨汁 浦上そぼろは、長崎の郷土料理です。浦上地区でカトリック教徒の人たちが、肉と余りものの野菜を調理したことが始まりとされています。豚肉を使う習慣があまりなかったので、豚肉を控えめに、野菜たっぷりにして作ったそうです。	りんご **31** ペンネのミートソース パインパン　コンソメスープ ペンネは「パスタ」の一種で、ペン先に似ている形なので「ペンネ」と呼ばれています。パスタにはほかにも「スパゲッティ」「フィットチーネ」「マカロニ」「リングイネ」などのたくさんの種類があります。ソースに合わせて合う形のパスタが使われます。

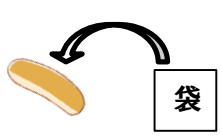
ご協力をお願いします

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。



給食に出る魚には、家で食べる魚と同じように骨があります。部位によってたくさん骨がありますので、気をつけてよく噛んで食べましょう。

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。



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。