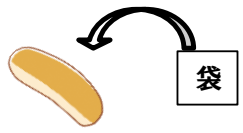
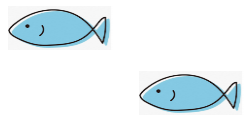
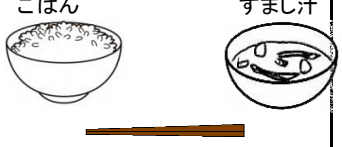
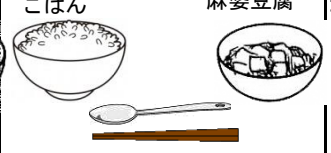
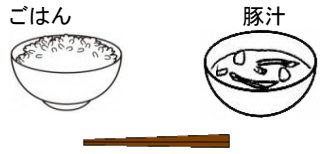
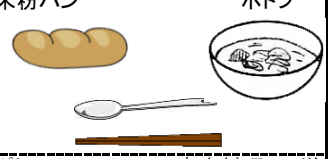
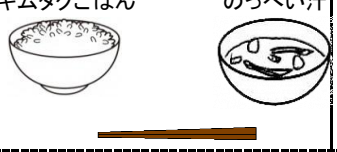
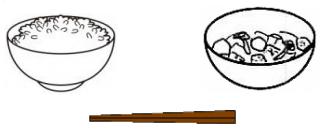
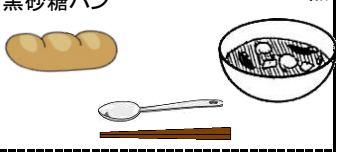
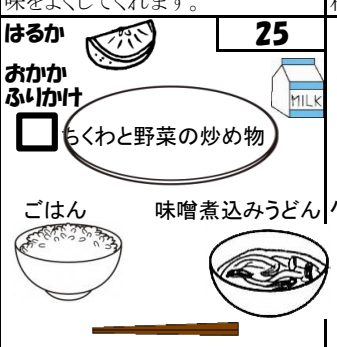
2月 はいぜん表（B献立）

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
2024年度 **ザ・ベスト オブ　リクエスト** ７月に実施したアンケートの結果、各部門第１位の献立を取り入れています。 12日：チョコ大豆クリーム 13日：カツカレー 14日：韓国風焼き鳥 26日：魚のバーベキューソース	**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。**  	**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。部位によってはたくさん骨がありますので、気を付けてよくかんで食べましょう。** 
3 **節分豆** 切干大根の炒め煮 いわしのおかか煮 ごはん　すまし汁  節分に行う豆まきは、季節の変わり目に起こりがちな病気や災害などを鬼に見立てて追い払う儀式です。1年間の無病息災を願って豆まきをしたり、鬼の嫌いないわしを食べる風習があります。	**4** **青りんご** 春雨の オイスターソース炒め ごはん　麻婆豆腐  今日の青りんごは、王林（おうりん）という品種です。りんごには、胃腸の調子をよくするペクチンという成分が多く含まれています。かぜをひいたときには、りんごをすりおろして食べるといいですよ。	**5** **※きびなごの大きさで個数が変更になります。** 白菜サラダ きびなごの唐揚げ **4～5こ目安** コッペパン　冬野菜シチュー 冬野菜シチューに入っている、かぶやさつまいもは佐世保市産です。地元の旬の食材がたくさんとれる時季に、いろいろな料理で味わってみましょう。かぶは、やわらかいので、酢漬けなどもおすすめで	**6** アイコトマト　**2こ** 長崎県産アジフライ ごはん　豚汁  あじの水揚げ量日本一を誇る松浦市には、「アジフライの聖地　松浦」というプロジェクトがあり、市をあげてアジフライがPRされています。今日限定で、松浦市産のアジフライが給食に登場します。	**7** ほうれん草のソテー オムレツ 米粉パン　ポトフ  ポトフは、フランスの家庭料理で、洋風おでんともいわれています。ポトフの「ポ」は、フランス語で鍋という意味です。温かい料理を食べて、体を内側から温め、免疫力をアップさせましょう。
10 ゆかりあえ 和風おろしハンバーグ ごはん　けんちん汁 今日の献立は、新メニューの和風おろしハンバーグです。大根を給食センターの機械でだいこんおろしにし、ハンバーグと一緒に蒸し焼きしています。大根には、消化を助ける働きがあります。	**11** 	**12** **オレンジ** **チョコ大豆クリーム** チリコンカン 食パン　せん切り野菜のスープ 7月のアンケートで、パンに塗るもの部門第1位だった「チョコ大豆クリーム」の登場です。チョコレートに含まれる油脂の性質により、低温だと硬くなります。手やおかずで少し温めると、パンに塗りやすくなりま	**13** ドレッシングサラダ とんかつ 麦ごはん　カツカレー 給食の中でも人気ナンバーワンのカレー＆とんかつトッピングです。給食アンケートでは、白身魚フライやコロッケにも票が入っていましたが、やはりカツカレーの勢いは強力ですね。	**14** 野菜炒め 韓国風焼き鳥 **2こ** レーズンパン　もずくスープ 7月のアンケートで、鶏肉料理部門第1位は、「韓国風焼き鳥」でした。ピリ辛の味付けに人気があるようです。鶏肉は、部位によって栄養価や味に違いがあり、今日はもも肉が使われています。
17 ほうれん草の炒め物 いわしの梅の香揚げ **4～5こ目安** キムタクごはん　のっぺい汁  キムタクごはんには、キムチとたくあんが入っています。キムチには、いろいろな野菜を材料にしたものがありますが、今日のキムチは白菜キムチです。また、たくあんは、大根の漬物です。	**18** おひたし さばのしょうが煮 ごはん　中華丼 しょうがの辛み成分である「ジンゲロール」には、体の血流をよくする働きがあり、免疫力を高めたり、手足を温めたりします。また、魚と一緒に調理すると、くさみを消して風味をよくしてくれます。	**19** セロリの中華あえ 春巻き パインパン　ビーフン汁 セロリは、セリ科の野菜で「オランダミツバ」とも呼ばれています。ビタミンB群やカルシウムを含んでいて、生のままで食べることもあります。給食では、衛生上一度ゆでて、調味料で和えています。	**20** **せとか** ひじきの炒り煮 麦ごはん　ぶたすき  せとかは、濃いオレンジ色をしていて、皮が薄いみかんです。果汁が多く、実がぷるぷるしています。長崎県内でもたくさん栽培されており、2月ごろに出回ります。	**21** **りんごのタルト** カラフルサラダ 大豆とミートボールのトマト煮 黒砂糖パン  タルトは、フランス発祥のお菓子で、ラテン語の〝トゥールト〟が語源といわれています。タルトやケーキなど洋菓子の生地には、砂糖や脂肪分も多く入っているので、適量を意識して食べましょう。
24 **天皇誕生日** 	**25** **はるか** **おかかふりかけ** ちくわと野菜の炒め物 ごはん　味噌煮込みうどん  はるかの旬は、2月から3月ごろです。皮にリング状のくぼみが出るのが特徴です。レモンに似ていますが、酸っぱさはほとんどなく、甘みが強い柑橘類です。長崎県でもたくさん栽培されています。	**26** ゆでキャベツ 魚のバーベキューソース パーカーハウスパン　卵スープ 給食アンケートで、魚のソース部門第1位だったのは、「バーベキューソース」でした。たまねぎやにんじん、しょうがといった野菜をすりおろして加えることで、ソースのおいしさが増します。	**27** クーブイリチー 鮭の塩焼き ごはん　鶏ごぼう汁 ごぼうの生産量日本一の青森県周辺には、夏に冷たく湿った風（やませ）が吹きつけるため、土の中で育つごぼうの栽培が盛んになったそうです。給食のごぼうも、ほとんどが青森県産です。	**28** **型抜きチーズ** アスパラのサラダ じゃがいものベーコン煮 コッペパン ベーコンは、豚肉を塩漬けし、木材などを燃やした煙をかけて、特有の風味と保存性をもたせたものです。主にバラ肉が使われますが、肉の部位によっては、ショルダーベーコンやロースベーコンといわれます。