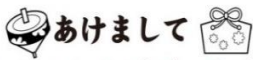
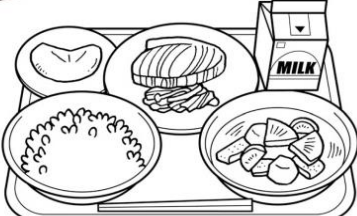
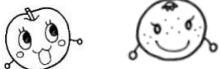
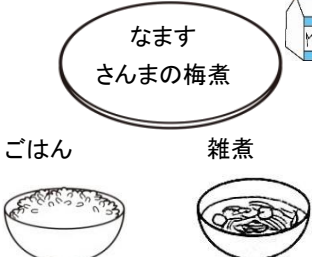
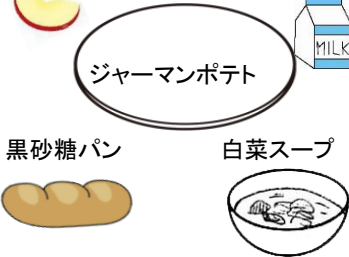
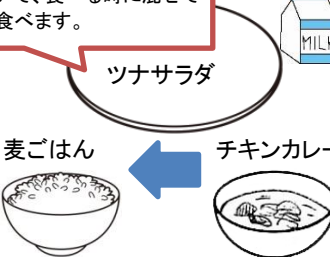
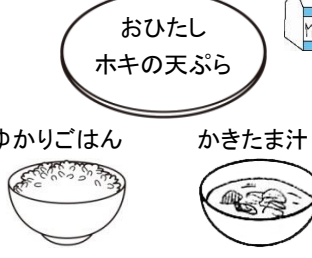
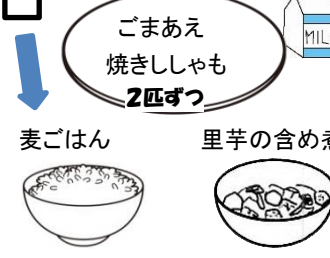
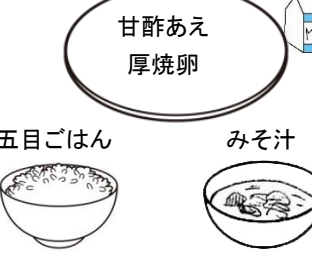
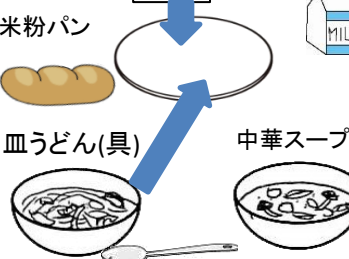
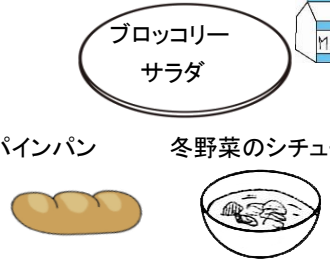
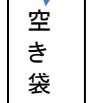


1月はいぜん表 (A)

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
 あけまして おめでとうございます  新しい一年が始まりました。勉強や部活動をするためには、まずは健康でいることが大切です。そのためには、毎日、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。		 1月24日から30日は全国学校給食週間です！  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貧困児童を対象に行われたのがはじまりです。毎日栄養バランスの取れた給食を食べられることに感謝しましょう。		
ご協力をお願いします みかんや江上ぶんたんの皮は、おぼんの上にのせるよう、お願いします。 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。お皿にのせると「あく」が付着してしまいます。  片付けの際には、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。	8 ひじきの炒り煮 ごはん 肉みそおでん  ひじきは長崎県の特産品です。ひじきには、食物繊維やカルシウム、鉄分が豊富に含まれています。	9 なます さんまの梅煮 ごはん 雑煮  雑煮やなますは代表的な正月料理です。雑煮は日本各地で味付けや具材、餅の形などが異なります。	りんご ジャーマンポテト 黒砂糖パン 白菜スープ  白菜は一年中お店に出っていますが、冬の寒さから身を守るために糖分を蓄えるので、冬が一番甘くておいしいです。すき焼きや水炊きなどの鍋料理によく登場します。	10 ツナとサラダはお皿についで、食べる時に混ぜて食べます。 ツナサラダ 麦ごはん チキンカレー  ツナはマグロの油漬けが主流でしたが、最近ではカツオを使ったり、ノンオイルのものも出ています。
	15 野菜炒め お魚ぎょうざ 3こずつ ごはん 春雨汁  お魚ぎょうざは佐世保産のアジを使っています。アジにはEPAやDHAが豊富に含まれており、血液をサラサラにしたり脳を活性化させたりする働きがあります。	16 おひたし ホキの天ぷら ゆかりごはん かきたま汁  「天ぷら」の語源には、ポルトガル語で料理を意味する「tempero」、スペイン語で「天上の日（鳥獣の肉が禁じられ魚肉の揚げ物を食べる日）」を意味する「temple」など諸説があります。	17 ハッシュドビーフ オムレツ コッペパン ミネストローネ  卵は人間の体に必要な栄養素をまんべんなく含んでいる優れた食品です。たんぱく質だけでなくカルシウムや鉄分、ビタミンも多く含まれています。	18 ごまあえ 焼きししゃも 2匹ずつ 麦ごはん 里芋の含め煮  ほうれん草は、野菜の中でも特にビタミンAやビタミンCが多く、鉄分も多く含まれているため「野菜の王様」と呼ばれています。ごまあえに入っています。
ぼんかん ブロッコリーの炒め物 コッペパン ポークビーンズ  ぼんかんの原産はインドです。ぼんかんの「ぼん」はインドの地名プーナ（Poona）からきています。普通のみかんと比べて皮が厚くむきやすいのが特徴です。	22 リャンバン ウースー ごはん 麻婆豆腐  豆腐は、良質なたんぱく質や脂質などの栄養素のみでなく、体を調節して健康を維持増進させる「機能性食品」としても注目が高い食品です。	23 甘酢あえ 厚焼卵 五目ごはん みそ汁  酢のすっぱい味のもと、酢酸やクエン酸です。クエン酸は、食品のエネルギーを体内で助ける働きがあるので疲労回復に役立ちます。	24 揚げチャーメン 米粉パン 血うどん(具)  血うどんの具はごはん食器につき、チャーメンはほぐして袋からお皿に出し、上から具をかけて混ぜ合わせながら食べます。	25 いそ香和え 鯨の香味揚げ ごはん ヒカド  ヒカドは、江戸時代初期に長崎に伝わったしっぽく料理（南蛮料理）の一つです。ポルトガル語で、小さくきざむという意味です。
28 ブロッコリー サラダ パインパン 冬野菜のシチュー  冬野菜のシチューには、さつまいもやかぶ、人参などの冬野菜が入っています。冬野菜には風邪の予防に効果的なビタミンCやビタミンAが含まれます。	29 江上ぶんたん シイラのみそ焼き ごはん 大根のそぼろ煮  「江上ぶんたん」は、佐世保市の有福町・指方町・江上町の江上地区で主に作られています。農家の方が一生懸命に作った果物です。おいしくいただきます。	りんごのタルト 浦上そばろ ごはん つみれ汁  長崎の浦上というところで作られたので、「浦上そばろ」と呼ばれています。そばろというのは、魚や肉を粗いおぼろにするので「粗いおぼろ」を「そおぼろ」と読むことから「そばろ」になったと言われています。	31 チーズ スパゲティ ミートソース たまごパン 千切り野菜のスープ  30日で学校給食週間は終わりましたが、感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。また、残さず食べて、勉強や運動を頑張れる体作りをしましょう。	血うどんの麺の後片付けについて  食べ残した袋に入った麺  チャーメンのみ  空き袋 別々にまとめて、配膳室へ持っていくます。