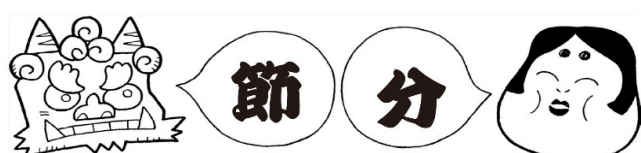
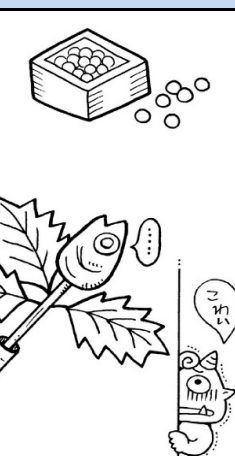
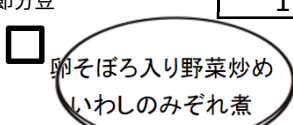
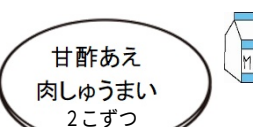
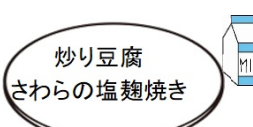
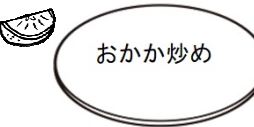
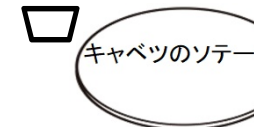
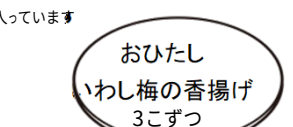
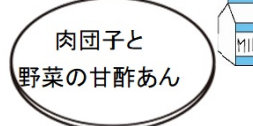
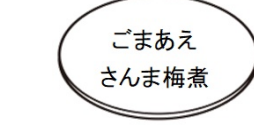
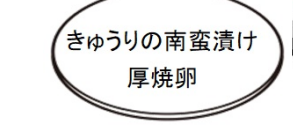
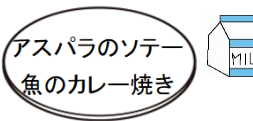
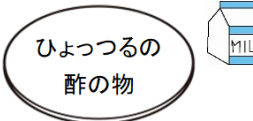
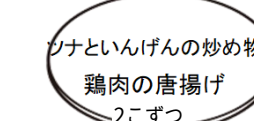
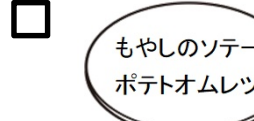
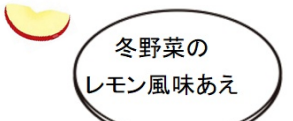
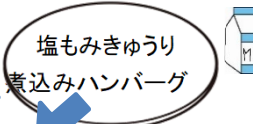
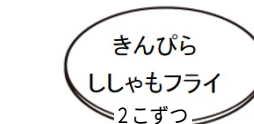
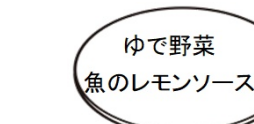
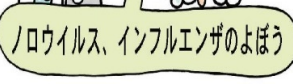


2月はいぜん表 (A)

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
 節分 節分は立春の前日で、冬から春への季節の変わり目の行事です。もとは、立冬や立夏、立秋などの前日も節分といわれていました。この節分の日には季節の変わり目に物忌みをして無事にすごすという習慣がありました。 「鬼は外」のかけ声とともに、豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって、災いをはらう意味があります。また、この日には、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や軒下に立て、邪気をはらうという習慣もあります。 			ご協力をお願いします バナナやみかん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。 	節分豆 1  卵そぼろ入り野菜炒め いわしのみぞれ煮 麦ごはん みそ汁  なぜ節分には豆(大豆)をまくのでしょうか？豆には霊力があると信じられていて、災いを鬼に見立てて追いはらうという意味があるからで
4  甘酢あえ 肉しゅうまい 2こずつ コッペパン ちゃんぽん  ちゃんぽんは長崎県を代表する郷土料理です。昔、中華料理店の店主が中国からの留学生に栄養のある食事を食べさせるために作ったのが始まりです。	5  炒り豆腐 さわらの塩麹焼き ごはん 野菜わん  今日の魚は「鱈(さむら)」です。春になると、卵を産むために外海から瀬戸内海にどっと押し寄せ、たくさん取れることから、魚へんに春と書きます。	いよかん 6  おかか炒め ごはん 肉みそおでん  いよかんは1月～3月頃が旬です。風邪の予防に効果的なビタミンCがたくさん含まれています。皮をきれいにむいて食べましょう。	チョコプリン 7  キャベツのソテー 米粉パン マカロニのクリーム煮  マカロニはパスタの仲間です。穴が開いているのはゆでるときに熱が通りやすいように工夫されたものです。	いわしは多めに 8  おひたし いわし梅の香揚げ 3こずつ 大豆入りまぜごはん あじつみれ汁  つみれとは魚のすり身やひき肉を手やスプーンで汁物やなべ物につみ入れたものです。この「つみ入れる」作り方が名前の由来にもなっています。
11  建国記念の日	12  肉団子と 野菜の甘酢あん ごはん 中華スープ  ごはんの主な栄養素は体のエネルギー源となる炭水化物です。不足するとぼーっとして勉強に集中できません。おかずと交互にしっかり食べましょう。	13  ごまあえ さんま梅煮 ごはん だんご汁  今日の「だんご汁」のだんごは、じゃがいもをすりおろしたものと、片栗粉で作ったものです。鶏肉や野菜と一緒に汁物にしています。	14  チリコンカン コッペパン ポトフ  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。	15  きゅうりの南蛮漬け 厚焼卵 麦入りわかめごはん 味噌煮込みうどん  味噌は麹や色によって米味噌、麦みそ、白みそ、赤みそなどの様々な種類があります。今日は麦味噌と赤みそを使用しています。
18  アスパラのソテー 魚のカレー焼き パンパン 豆乳のポタージュ  今日のポタージュは長崎県でとれた米を粉にした米粉を使用しました。また、牛乳ではなく大豆からできる豆乳も使い、あっさりとした味付けになっています。	19  ひよつつの 酢の物 ごはん 五目豆  ひよつつは何の食べ物から作られているか知っていますか？答えはわかめです。島原半島でとれたものを使っています。	20  ツナといんげんの炒め物 鶏肉の唐揚げ 2こずつ ごはん かきたま汁  ツナは、ビンナガマグロやキハダマグロ、カツオなどの油漬けや水煮の缶詰をいいます。サラダや炒め物など、たくさんの料理に使われます。	21  もやしのソテー ポテトオムレツ 食パン 高野豆腐のスープ  高野豆腐は豆腐を凍らせ、水分を抜いて、乾燥したものです。豆腐のたんぱく質や、カルシウムなどの栄養がぎゅっと詰まっています。	22  冬野菜の レモン風味あえ ごはん すき焼き  すき焼きは江戸時代、土を掘り起こす平べったい農具「すき」の上でタレに漬け込んだ鹿や鴨などの肉を焼いたのが始まりだと言われています。
スライスチーズ 25  塩もみきゅうり 煮込みハンバーグ パーカーハウスパン 白菜スープ  今日はチーズバーガーです。パンにハンバーグやチーズ、きゅうりを挟みましょう。手にはばい菌がついているので、手をきれいに洗ってから食べましょう。	バナナ 26  ひじきサラダ ごはん ポークカレー  バナナはフィリピンやエクアドルなどの熱帯の国々から貨物船で運ばれてきます。青いうちに収穫し、船に積み込み、日本に運んでから黄色く熟させます。	27  きんぴら ししゃもフライ 2こずつ ごはん ビーフ汁  ビーフ汁は、米を粉にして麺にしたものです。春雨と見た目は似ていますが、春雨はいもや豆のでんぷんで作ります。	28  ゆで野菜 魚のレモンソース 黒砂糖パン とうもろこしのスープ  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。	 てあらいをしっかり！  ノロウイルス、インフルエンザのよぼう