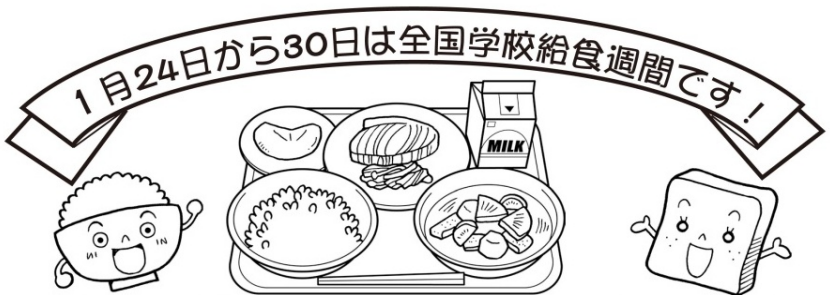
１月 はいぜん表（A）

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

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。そのためにも、毎日、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

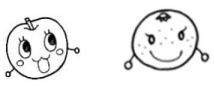


学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行われたのがはじまりです。毎日栄養バランスの取れた給食を食べられることに感謝しましょう。

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。

7

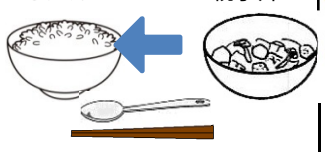
七草

七草とは1月7日の朝に春の七草を入れたおかゆを食べて1年の健康を祈る風習です。

8

茎わかめの炒めもの

ごはん　親子丼

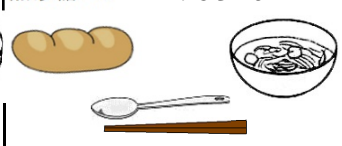


茎わかめは、わかめの真ん中にある茎の部分で、コリコリとした食感が特徴です。

9

もやしの中華炒め
お魚ぎょうざ
3こずつ

黒砂糖パン　とうもろこしのスープ

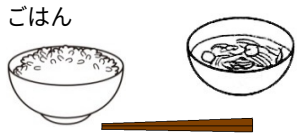


お魚ぎょうざは、佐世保市で水揚げされた、まあじのすり身を具にして作られています。

10

なます
鮭の塩麹焼き

麦入りわかめごはん　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。

14

ブロッコリーのごまドレッシングサラダ

ごはん　ポークカレー

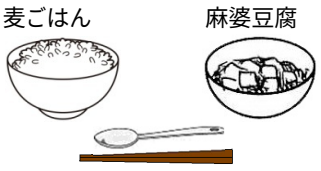
ブロッコリーやカリフラワーは「花野菜」とも呼ばれています。私たちが食べているのは、つぼみのかたまりの花蕾（からい）といわれているところです。

15

バナナ

リャンバンウースー

麦ごはん　麻婆豆腐

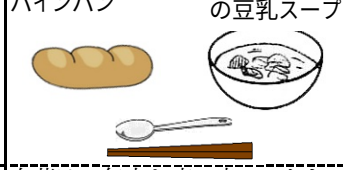


豆腐は、良質なたんぱく質や脂質などの栄養素のみでなく、体を調節して健康を維持増進させる「機能性食品」としても注目が高い食品です。

16

ツナとアスパラの炒めもの

パインパン　白菜と肉団子の豆乳スープ

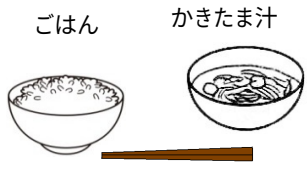


白菜は一年中お店に出ていますが、冬の寒さから身を守るために糖分を蓄えるので、冬が一番甘くておいしくなります。冬野菜の代表選手です。

17

白菜サラダ
鶏肉のレモン焼き
2こずつ

ごはん　かきたま汁



佐世保の名物料理のひとつに、レモンステーキがあります。今日は、牛肉ではなく、鶏肉をレモン味のたれにつけこんで焼きました。

20

りんご

ごまじゃこサラダ

胚芽パン　ポークビーンズ

ヨーロッパのことわざに「一日1個のりんごで医者いらず」とあります。食物繊維のペクチンや生活習慣病を防ぐポリフェノールが多く含まれているからです。

21

野菜のおかか炒め

ごはん　肉じゃが

かつお節が「おかか」と呼ばれるようになったのは、いくつか説がありが、その一つが宮廷に仕えた女官がかつお節を「かか」と呼んでいてそれに「お」をつけて丁寧な言い回しにしたと言われています。

22

ミニゼリー

ぶり大根

ごはん　けんちん汁

ぶりは、稚魚から成魚までの成長過程で呼び名が変わっていく魚で「出世魚」とも呼ばれています。「寒ぶり」とも呼ばれるこの時期のものは、あぶらがのっておいしく食べられてい ます。

23

ほうれん草のソテー
オムレツ

コッペパン　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。

24

浦上そぼろ
焼きししゃも
2こずつ

ごはん　野菜わん

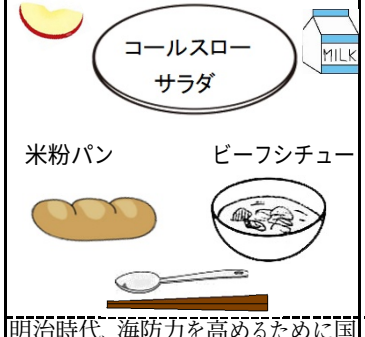
長崎の浦上というところで作られたので、「浦上そぼろ」と呼ばれています。そぼろというのは、魚や肉を粗いおぼろにするので「粗いおぼろ」を「そおぼろ」と読むことから「そぼろ」になったと言われています。

27

りんご

コールスローサラダ

米粉パン　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少しずつ取り入れられ、カレーやビーフシチューが伝わりました。

28

ごまあえ
シイラのみそ焼き

ごはん　のっぺい汁

シイラは、ハワイでは「マヒマヒ」と呼ばれ、ステーキやフライで食べられます。また平戸の生月では昔大量に獲れて大金が得られたことから「金山（かなやま）」と呼ばれています。今日は佐世保市でとれたシイラを使いました。

29

小松菜のあえもの
鯨の香味揚げ

ごはん　春雨汁

長崎と鯨との歴史は古く、県内のあちこちで漁がおこなわれていました。最近は調査捕鯨のものしか食することが難しくなりましたが、大事にしていきたい食文化のひとつです。

30

江上ぶんたん

にんにくの芽の炒めもの

コッペパン　ちゃんぽん

「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しょう。

31

大豆とひじきの炒り煮
メンチカツ

こぎつねごはん　つみれ汁

甘辛く味付けした油揚げをのせたうどんを「きつねうどん」といいます。今日のごはんは甘辛く味付けをした油揚げを小さく切って混ぜたので「こぎつねごはん」という名前をつけました。