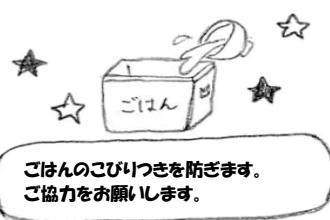
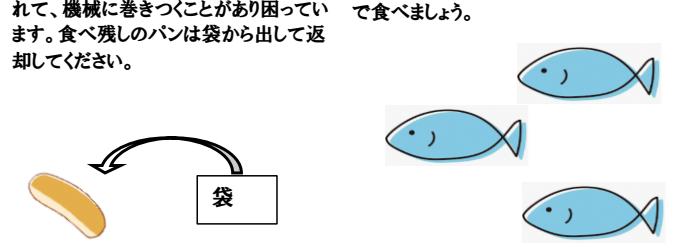
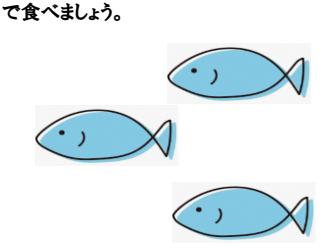
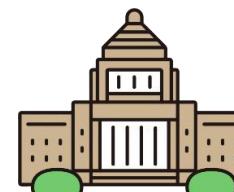




2月 はいぜん表 (B献立)



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																												
<p>寒い日は 給食を食べて 温まろう</p> 	<p>ご協力をお願いします</p> <p>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。</p> <p>ごはんのごびりつきを防ぎます。 ご協力をお願いします。</p> 	<p>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。</p> 	<p>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。</p> 	<p>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。</p> 																												
<p>節分豆</p> <table border="1"> <tr> <td><input type="checkbox"/> 茎わかめのきんぴら いわしのおかか煮 ごはん</td> <td>2</td> <td><input type="checkbox"/> しそ味ひじき ごはん</td> <td>3</td> <td><input type="checkbox"/> じゃこ入り 甘酢あえ ごはん</td> </tr> <tr> <td>うずら入り すまし汁</td> <td></td> <td>MILK</td> <td></td> <td>MILK</td> </tr> </table>	<input type="checkbox"/> 茎わかめのきんぴら いわしのおかか煮 ごはん	2	<input type="checkbox"/> しそ味ひじき ごはん	3	<input type="checkbox"/> じゃこ入り 甘酢あえ ごはん	うずら入り すまし汁		MILK		MILK	<table border="1"> <tr> <td><input type="checkbox"/> 白菜サラダ お魚コロッケ 米粉パン</td> <td>4</td> <td><input type="checkbox"/> 冬味シチュー 冬味シチュー</td> </tr> <tr> <td>2こづつ</td> <td></td> <td>MILK</td> </tr> </table>	<input type="checkbox"/> 白菜サラダ お魚コロッケ 米粉パン	4	<input type="checkbox"/> 冬味シチュー 冬味シチュー	2こづつ		MILK	<table border="1"> <tr> <td><input type="checkbox"/> アイコトマト さばの塩麹焼き ごはん</td> <td>5</td> <td><input type="checkbox"/> いちごジャム ほうれん草のソテー 豚汁</td> </tr> <tr> <td>2こ</td> <td></td> <td>MILK</td> </tr> </table>	<input type="checkbox"/> アイコトマト さばの塩麹焼き ごはん	5	<input type="checkbox"/> いちごジャム ほうれん草のソテー 豚汁	2こ		MILK	<table border="1"> <tr> <td><input type="checkbox"/> 食パン</td> <td>6</td> <td><input type="checkbox"/> ミートボールと 大豆のトマト煮 大豆</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>MILK</td> </tr> </table>	<input type="checkbox"/> 食パン	6	<input type="checkbox"/> ミートボールと 大豆のトマト煮 大豆			MILK	
<input type="checkbox"/> 茎わかめのきんぴら いわしのおかか煮 ごはん	2	<input type="checkbox"/> しそ味ひじき ごはん	3	<input type="checkbox"/> じゃこ入り 甘酢あえ ごはん																												
うずら入り すまし汁		MILK		MILK																												
<input type="checkbox"/> 白菜サラダ お魚コロッケ 米粉パン	4	<input type="checkbox"/> 冬味シチュー 冬味シチュー																														
2こづつ		MILK																														
<input type="checkbox"/> アイコトマト さばの塩麹焼き ごはん	5	<input type="checkbox"/> いちごジャム ほうれん草のソテー 豚汁																														
2こ		MILK																														
<input type="checkbox"/> 食パン	6	<input type="checkbox"/> ミートボールと 大豆のトマト煮 大豆																														
		MILK																														
<p>茎わかめは普段食べているわかめとは別の「くき」の部分です。コリコリとした食感が特徴でよく噛んで食べるのでも、あこの発達や消化にもよい影響があります。食物繊維も多く含まれているので、おなかの調子も整える働きがあります。</p>	<p>すきやきは砂糖・しょうゆ・みりん・酒などの調味料を使い、日本の食文化に根付いた調理法です。牛・野菜・豆腐などのさまざまな食材を一度に食べられるので栄養をバランスよくとることができます。甘辛い味付けは素材のうまみを引き出す効果もあります。</p>	<p>今日のお魚コロッケは長崎県産のアジを使っています。長崎県は日本一のアジの漁獲量を誇ります。長崎県はアジが育ちやすい環境が整っているため、長崎県近海で育ったアジは身がしまり、とてもおいしいことで知られています。</p>	<p>アイコトマトは、甘みがぎゅっとつまっている少し縦長の形をしたトマトです。皮はかためですが口の中に残りにくく、果汁も飛び散りにくいので食べやすいです。長崎県でも作られていて、近いところでは佐々町のアイコトマトが給食センターに届くことが多いです。</p>	<p>大豆は畑の肉と呼ばれるほどたんぱく質が豊富ですが、なかなか家では豆そのものを食べる習慣が少ないので、給食に定期的に取り入れています。今日はトマト煮に大豆を入れています。たんぱく質と食物繊維を同時にとれる食材なのでぜひ家庭でも取り入れてほしいです。</p>																												
<table border="1"> <tr> <td><input type="checkbox"/> 野菜の甘酢あえ 厚焼卵 ごはん</td> <td>9</td> <td><input type="checkbox"/> はるか ごはん</td> <td>10</td> <td><input type="checkbox"/> 切干大根の炒め煮 麻婆豆腐 ごはん</td> </tr> <tr> <td>白玉汁</td> <td></td> <td>MILK</td> <td></td> <td>MILK</td> </tr> </table>	<input type="checkbox"/> 野菜の甘酢あえ 厚焼卵 ごはん	9	<input type="checkbox"/> はるか ごはん	10	<input type="checkbox"/> 切干大根の炒め煮 麻婆豆腐 ごはん	白玉汁		MILK		MILK	<table border="1"> <tr> <td><input type="checkbox"/> フレンチサラダ 焼きハンバーグ 麦ごはん</td> <td>11</td> <td><input type="checkbox"/> カレールウ カレールウ</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>MILK</td> </tr> </table>	<input type="checkbox"/> フレンチサラダ 焼きハンバーグ 麦ごはん	11	<input type="checkbox"/> カレールウ カレールウ			MILK	<p>建国記念日</p> 	<table border="1"> <tr> <td><input type="checkbox"/> ウィンナーと 野菜のソテー はいがパン</td> <td>12</td> <td><input type="checkbox"/> ガトーショコラ オニオンスープ はいがパン</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>MILK</td> </tr> </table>	<input type="checkbox"/> ウィンナーと 野菜のソテー はいがパン	12	<input type="checkbox"/> ガトーショコラ オニオンスープ はいがパン			MILK	<p>以前行った給食アンケートで、「食べてみたいカレーのトッピング」を募集したところ、「ハンバーグ」と回答した生徒の皆さんが多いだったので、今日の給食は「ハンバーグカレー」を取り入れました。ハンバーグとカレーをぜひ一緒に食べてみてください。</p>	<p>玉ねぎには血液をサラサラにする効果がある「硫化アリル」という成分が含まれています。硫化アリルは血液をサラサラにする効果があり、生活習慣病の予防につながります。また、玉ねぎは食物繊維も豊富で、腸内環境を整える効果もあります。</p>					
<input type="checkbox"/> 野菜の甘酢あえ 厚焼卵 ごはん	9	<input type="checkbox"/> はるか ごはん	10	<input type="checkbox"/> 切干大根の炒め煮 麻婆豆腐 ごはん																												
白玉汁		MILK		MILK																												
<input type="checkbox"/> フレンチサラダ 焼きハンバーグ 麦ごはん	11	<input type="checkbox"/> カレールウ カレールウ																														
		MILK																														
<input type="checkbox"/> ウィンナーと 野菜のソテー はいがパン	12	<input type="checkbox"/> ガトーショコラ オニオンスープ はいがパン																														
		MILK																														
<table border="1"> <tr> <td><input type="checkbox"/> 豆腐の オイスタークリーミー炒め キムタクごはん</td> <td>16</td> <td><input type="checkbox"/> おひたし ししゃもフライ ごはん</td> <td>17</td> <td><input type="checkbox"/> 型抜きチーズ ペンネの ミートソース はちみつパン</td> </tr> <tr> <td>春雨入りトック</td> <td></td> <td>MILK</td> <td></td> <td>MILK</td> </tr> </table>	<input type="checkbox"/> 豆腐の オイスタークリーミー炒め キムタクごはん	16	<input type="checkbox"/> おひたし ししゃもフライ ごはん	17	<input type="checkbox"/> 型抜きチーズ ペンネの ミートソース はちみつパン	春雨入りトック		MILK		MILK	<table border="1"> <tr> <td><input type="checkbox"/> ボトフ ボトフ</td> <td>18</td> <td><input type="checkbox"/> せとか 豚肉とひじきの 甘辛炒め ごはん</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>MILK</td> </tr> </table>	<input type="checkbox"/> ボトフ ボトフ	18	<input type="checkbox"/> せとか 豚肉とひじきの 甘辛炒め ごはん			MILK	<table border="1"> <tr> <td><input type="checkbox"/> せとか 里芋のそぼろ煮 ごはん</td> <td>19</td> <td><input type="checkbox"/> 一食ソース ゆでキャベツ さわらフライ パーカーハウスパン</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>MILK</td> </tr> </table>	<input type="checkbox"/> せとか 里芋のそぼろ煮 ごはん	19	<input type="checkbox"/> 一食ソース ゆでキャベツ さわらフライ パーカーハウスパン			MILK	<p>ボトフは、フランスの家庭料理で、洋風おでんともいわれています。ボトフの「ボ」は、フランス語で鍋という意味です。今日は角切りの牛肉と一緒に煮込んでいます。歯ごたえがあるのでよく噛んで食べましょう。</p>	<p>せとかは、甘みと香りが良い、皮が薄いみかんです。見た目は濃いオレンジ色をしています。果汁が多く、果肉が柔らかいのが特徴です。長崎県内でもたくさん栽培されており、2月ごろに市場に出回ります。</p>	<p>さわらは漢字で魚に音と書きます。サバ科に属する魚で成長段階で呼び名が変わる「出世魚」です。冬から春にかけて脂がのってとても美味しいになります。今日はフライですが、味噌をつけて焼いた「西京焼き」や照り焼き、塩焼きなどで食べてもおいしい魚です。</p>					
<input type="checkbox"/> 豆腐の オイスタークリーミー炒め キムタクごはん	16	<input type="checkbox"/> おひたし ししゃもフライ ごはん	17	<input type="checkbox"/> 型抜きチーズ ペンネの ミートソース はちみつパン																												
春雨入りトック		MILK		MILK																												
<input type="checkbox"/> ボトフ ボトフ	18	<input type="checkbox"/> せとか 豚肉とひじきの 甘辛炒め ごはん																														
		MILK																														
<input type="checkbox"/> せとか 里芋のそぼろ煮 ごはん	19	<input type="checkbox"/> 一食ソース ゆでキャベツ さわらフライ パーカーハウスパン																														
		MILK																														
<p>天皇誕生日</p> 	<table border="1"> <tr> <td><input type="checkbox"/> オレンジ ふりかけ ごはん</td> <td>23</td> <td><input type="checkbox"/> ツナと アスパラの炒め物 ごはん</td> <td>24</td> <td><input type="checkbox"/> ピーンズサラダ 魚の照りソースあえ 白菜とかぶの レーズンパン</td> </tr> <tr> <td>赤味噌煮込みうどん</td> <td></td> <td>MILK</td> <td></td> <td>MILK</td> </tr> </table>	<input type="checkbox"/> オレンジ ふりかけ ごはん	23	<input type="checkbox"/> ツナと アスパラの炒め物 ごはん	24	<input type="checkbox"/> ピーンズサラダ 魚の照りソースあえ 白菜とかぶの レーズンパン	赤味噌煮込みうどん		MILK		MILK	<table border="1"> <tr> <td><input type="checkbox"/> かぶ 豆乳スープ 麦ごはん</td> <td>25</td> <td><input type="checkbox"/> 卵ときのこの炒め物 いわしの生姜煮 もずくのすまし汁 コッペパン</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>MILK</td> </tr> </table>	<input type="checkbox"/> かぶ 豆乳スープ 麦ごはん	25	<input type="checkbox"/> 卵ときのこの炒め物 いわしの生姜煮 もずくのすまし汁 コッペパン			MILK	<p>かぶは日本で一番古い野菜で、葉から根までまるごと料理に使うことができます。かぶの根はビタミンCが豊富で、かぶの葉はビタミンや鉄分、カルシウムを多く含んでいます。かぶの葉っぱが手に入ったら活用してぜひ食べてみてほしいです。</p>	<p>もずくは日本で流通している海藻で、多くは「オキナワモズク」という種類です。名前の通り沖縄県でよく収穫されています。よく生のまま酢を加えて「もずく酢」として食べられていますが、今日の給食のように「吸い物」に入れてみてください。</p>	<p>今日の中華あえには「セロリ」を使っています。セロリは、セリ科の野菜で、ビタミンB群やカルシウムを多く含んでいて、生のまま食べることができます。給食では、衛生上一度ゆでて、調味料で和えています。</p>											
<input type="checkbox"/> オレンジ ふりかけ ごはん	23	<input type="checkbox"/> ツナと アスパラの炒め物 ごはん	24	<input type="checkbox"/> ピーンズサラダ 魚の照りソースあえ 白菜とかぶの レーズンパン																												
赤味噌煮込みうどん		MILK		MILK																												
<input type="checkbox"/> かぶ 豆乳スープ 麦ごはん	25	<input type="checkbox"/> 卵ときのこの炒め物 いわしの生姜煮 もずくのすまし汁 コッペパン																														
		MILK																														