



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
<div>寒い日は給食を食べて温まろう</div> <div></div>				
<div>ご協力をお願いします</div> <div>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。</div> <div>★ ★</div> <div>ごはんのごびりつきを防ぎます。ご協力をお願いします。</div> <div>★ ★ ★</div> <div>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。</div> <div>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。</div> <div>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。</div> <div></div>				
<div>節分豆</div> <div>2</div> <div>茎わかめのきんぴら いわしのおかか煮</div> <div>ごはん</div> <div>うずら入り すまし汁</div>	<div>しそ味ひじき</div> <div>3</div> <div>じゃこ入り 甘酢あえ</div> <div>ごはん</div> <div>すきやき</div>	<div>白菜サラダ お魚コロッケ 2こずつ</div> <div>米粉パン</div> <div>冬味シチュー</div>	<div>アイコトマト 2こ さばの塩焼焼き</div> <div>ごはん</div> <div>豚汁</div>	<div>いちごジャム</div> <div>6</div> <div>ほうれん草の ソテー</div> <div>食パン</div> <div>ミートボールと 大豆のトマト煮</div>
<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、あご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。牛肉・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あります。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>				
<div>9</div> <div>野菜の甘酢あえ 厚焼卵</div> <div>ごはん</div> <div>白玉汁</div>	<div>10</div> <div>はるか 切干大根の炒め煮</div> <div>ごはん</div> <div>麻婆豆腐</div>	<div>11</div> <div>建国記念日</div> <div></div>	<div>12</div> <div>フレンチサラダ 焼きハンバーグ</div> <div>麦ごはん</div> <div>カレールウ</div>	<div>13</div> <div>ガトーショコラ ウインナーと 野菜のソテー</div> <div>はいがパン</div> <div>オニオンスープ</div>
<p>卵は「完全栄養食品」と呼ばれるほど大切な栄養がたくさんつまった食品です。ちょっと栄養バランスが気になるときは、卵を取り入れるとバランスが整います。加熱などの調理も簡単な食品なので自分で調理ができるようになります。いいですね。</p> <p>はるかは柑橘類の間で、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。</p> <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かったので、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>				
<div>16</div> <div>豆腐の オイスターソース炒め</div> <div>キムタクごはん</div> <div>春雨入りトック</div>	<div>17</div> <div>おひたし ししゃもフライ 2個ずつ</div> <div>ごはん</div> <div>中華丼の具</div>	<div>18</div> <div>型抜きチーズ ペンの ミートソース</div> <div>はちみつパン</div> <div>ポトフ</div>	<div>19</div> <div>せとか 豚肉とひじきの 甘辛炒め</div> <div>ごはん</div> <div>里芋のそぼろ煮</div>	<div>20</div> <div>一食ソース ゆでキャベツ さわらフライ</div> <div>パーカーハウスパン</div> <div>ABCスープ</div>
<p>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。キムタクごはんは長野県塩尻市の学校栄養士の方が初めて考案されたそうです。</p> <p>学校給食にはよくししゃもやきびなど、小さい魚がよく登場します。これは小魚が頭からしっぽまで丸ごと食べることができ、カルシウムを効率的にとることができるからです。今日はししゃもを食べやすくフライにした献立です。</p> <p>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。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春と書きます。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くなります。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>				
<div>23</div> <div>天皇誕生日</div> <div></div>	<div>24</div> <div>オレンジ ツナと アスパラの炒め物</div> <div>ごはん</div> <div>赤味噌煮込みうどん</div>	<div>25</div> <div>ビーンズサラダ 魚の照りソースあえ</div> <div>レーズンパン</div> <div>白菜とかぶの 豆乳スープ</div>	<div>26</div> <div>卵ときのこの炒め物 いわしの生姜煮</div> <div>麦ごはん</div> <div>もずくのすまし汁</div>	<div>27</div> <div>中華風和え物 春巻き</div> <div>コッペパン</div> <div>ビーフン汁</div>
<p>今日のうどんは「赤味噌煮込みうどん」です。いつもの味噌煮込みうどんより赤味噌の割合を多くしたうどんです。赤味噌はほかの味噌に比べると熟成期間が長く、味噌に含まれる糖分とアミノ酸が反応することによって赤い色になります。</p> <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。よく生のままで酢を加えて「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」に入れてもいいです。</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、生のままで食べることもできます。給食では、衛生上一度ゆでて、調味料で和えています。</p>				