１２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
1 ゆかりあえ あじフライ ごはん　豆腐のそぼろ丼	味付けのり **2** 肉と野菜の炒め物 ごはん　煮込みおでん	いちごジャム **3** （ツナ） ↓ ツナサラダ じゃがいもの 食パン　ベーコン煮	りんご **4** 春雨の オイスターソース炒め 麦ごはん　家常豆腐	一食ソース **5** ゆでキャベツ えびカツ パーカー ハウスパン　豆乳のポタージュ
あじの体の特徴は、尾のところから頭にかけて、筋のような硬いうろこがある点です。この部分を「ぜいご」といいます。あじは、長崎県でもたくさんとれる、身近な魚です。家庭でも、たくさん食べましょう。	おでんは、冬の食卓になじみ深い料理のひとつです。だいこんやこんにゃく、卵などは定番ですが、家庭によっていろいろな食材が入っていると思います。みなさんが好きなおでんの具は何でしょうか。	店で売られている食パンは、立方体のような形になっていることが多いですが、あの状態を１斤(きん)といいます。１斤の食パンを何等分したかによって何枚切りか表示されていて、５等分だと、５枚切りとなります。	オイスターとは貝の一種である「牡蠣(カキ)」のことです。オイスターソースのにおいをかぐと、海の香りがします。佐世保市では、カキの養殖が盛んに行われていて、大事な産業のひとつとなっています。	えびは、魚や肉と同じように、体をつくるもとになる、たんぱく質を多く含んでいます。加熱されることによって、赤い色になります。今日は、えびカツをパンにはさんで、えびカツバーガーにして食べましょう。
★トルコライス★ **8** スパゲティナポリタン とんかつ 千切り カレーピラフ　野菜のスープ	**9** 花野菜のごまあえ いわしの甘露煮 ごはん　さつま汁	**10** ひじきサラダ 大豆と コッペパン　ミートボールのトマト煮	**11** 野菜炒め 鮭のみそマヨネーズ焼き ごはん　白玉汁	**12** 魚肉ソーセージソテー オムレツ はちみつパン　コンソメスープ
今日の給食は、カレーピラフととんかつ、スパゲティを合わせて、トルコライスになります。トルコライスは、長崎のご当地料理として有名で、店によって、ごはんの種類や上にのせるおかずもさまざまです。	ブロッコリーやカリフラワーは、花のつぼみの部分を食べるため、花野菜といいます。どちらも冬が旬です。カリフラワーは、佐世保市でもたくさん栽培されていて、給食にも使われています。	ひじきは、海藻の一種です。給食で食べているひじきは、長崎県の海でとれたものです。ひじきを鉄の鍋で炒(い)ると、鍋の鉄分がひじきに移って、鉄分をたくさんとることができ、貧血予防に役立ちます。	みなさんは、マヨネーズの原料を知っていますか。マヨネーズは、卵や油、酢などを混ぜて作られる調味料です。１群の卵が入っていますが、マヨネーズのほとんどが油分であるため、６群の油脂に分類されます。	魚肉ソーセージは、エソやタラなどの白身魚からできています。赤色なのは、トマトの成分でもあるリコピンで着色されているからです。洋風の料理で、魚の栄養をとりたいときに役立つ一品です。
オレンジ **15** ビーンズサラダ 麦ごはん　冬野菜カレー	※きびなごの大きさで 個数が変更になります。 **16** 磯香あえ きびなごの南蛮漬け 5～6こずつ ごはん　鶏ごぼう汁	**17** アスパラのソテー タンドリーチキン 2個 パインパン　つみれスープ	納豆 **18** 切干大根の酢の物 ごはん　里芋のそぼろ煮	**19** ドレッシングサラダ ほきのオリーブオイル焼き マカロニの コッペパン　クリーム煮
冬野菜カレーには、かぶやブロッコリーといった冬野菜が入っています。冬野菜は、寒さで凍ってしまわないように、糖分をため込むため、甘みが増すといわれています。	きびなごは、いわしの仲間で、長崎県でもたくさんとれる魚のひとつです。きびなごは、骨ごと食べられるため、カルシウムをたくさん摂取することができます。よく噛んで食べましょう。	花野菜とは、ブロッコリーやカリフラワーのことをいいます。もこもことした部分が花のように見えますが、これはつぼみです。つぼみの部分が成長すると黄色い花が咲きます。	納豆は、やわらかく煮た大豆に納豆菌をつけて発酵させることによって作られます。発酵すると、たんぱく質はアミノ酸に、でんぷんはブドウ糖に変わり、消化しやすくなります。脂質の代謝を助けるビタミンB2も豊富です。	マカロニやスパゲティ、ラビオリなどをまとめて、パスタといいます。パスタは、デュラム小麦から作られます。デュラム小麦は硬くて黄色い小麦で、歯ごたえのよさを生み出しています。
りんご **22** かぼちゃの 含め煮 ごはん　豚汁	焼きプリンタルト **23** 豚キムチ炒め ごはん　ぽかぽか生姜うどん			
冬至は、１年のうちで最も昼が短く、夜が長い日のことです。今年の冬至は１２月２２日です。冬至の日にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりして、無病息災を願う習わしがあります。	今日のうどんには、すりおろした生姜が入っています。生姜には、体を温める作用や菌をやっつける力があります。また、たんぱく質や脂肪の消化を助ける働きもあり、冬に積極的に食べたい食品のひとつです。			

体をあたためる　しょうが

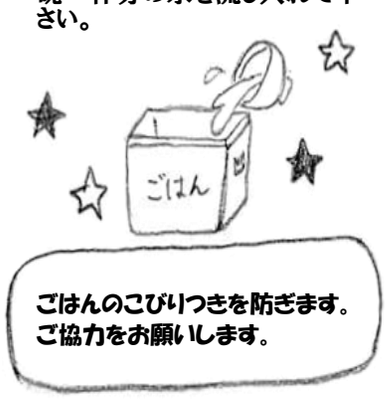
しょうがの辛みと香りの成分には、いろいろな働きがあります。血行を促進する作用があるため、冷え性の改善や代謝向上などに効果があります。

そのほかには、殺菌作用や消臭効果、肉をやわらかくする働き、食欲増進効果などもあります。

家庭とつながる！新食育ブック、小川万紀子監修、少年写真新聞社

ご協力をお願いします

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。

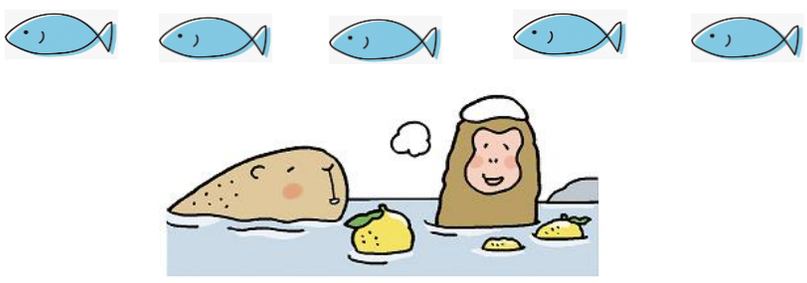


オレンジやグレープフルーツ、バナナの皮を食器に置かないようにと、お願いしています。また、皮を食缶に入れるときは、袋の中に返すようにしてください。

「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。

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。

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、気をつけてよくかんで食べましょう。