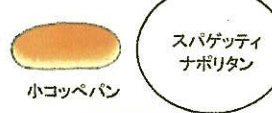
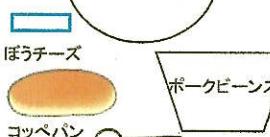
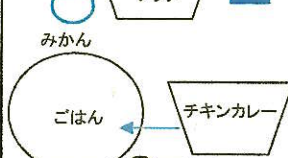


月	火	水	木	金
あけましておめでとうございます ことしよろしくおねがいします 			9 こうはくなます ぶりのあげに  ごはん ぐどうに 正月料理 今日は具雑煮、ぶりの揚げ煮、紅白なますです。紅白なますには、ながさき伝統柑橘の「ゆうこう」を使用しています。	10 やさいソテー  小コッペパン スパゲッティナポリタン スパゲッティナポリタン スパゲッティは、イタリア料理によく使われるパスタの仲間です。ナポリタンは、イタリアではなく、日本が発祥の料理です。
13 成人の日 	14 ビビンバどんぐり(にく) (ナムル)  ごはん トック 韓国料理 韓国料理の中から、今日はビビンバとトックを紹介します。ビビンバ丼の具をごはんの上にのせて食べましょう。	15 アーモンドサラダ  ぼうチーズ ポークビーンズ コッペパン アーモンド アーモンドの原産地は、アジア西南部と言われています。ピタミンや食物せんいを多く含む種実類のひとつです。	16 ぶたにくとれんこんのいためもの さばのにつけ  ごはん けんちんじる さば 長崎県では、いろんな種類の魚が獲れます。全国の中でも魚が多く獲れる県です。今日は、県内産のさばを煮つけにしています。	17 きゅうりのピリッとつけ いかのかりんあげ  やさいラーメン こめごはん 食育の日・いか 今日は、長崎県で獲りたいかを、しょうゆ・砂糖・酒で下味をつけたものに、でんぶをからめて油で揚げています。
20 かいそうサラダ みかん  ごはん チキンカレー 海藻 今日の海藻サラダには、わかめ、昆布、赤つのまた、青つのまた、白キリンサイなど、いろんな種類の海藻が入っています。	21 こおり豆腐のたまごとじ  ごはん さわにわん 凍り豆腐 凍り豆腐は、豆腐を凍らせたあと、乾燥させたものです。地方によっては、しみ豆腐とも呼ばれています。	22 まめのサラダ  コッペパン ホワイトシチュー 豆 今日の豆のサラダには、皆さんがよく知っている大豆のほか、白くて大きい「大福豆」や赤茶色の「金時豆」が入っています。	23 れんこんのきんぴら さんまのみぞれに  ごはん せんべいじる せんべい汁 せんべい汁は、青森県の八戸地方の郷土料理です。「かやきせんべい」という、料理用のせんべいを使っているのが特徴です。	24 はなやさいのカラフルソテー りんご  くらざとうパン さらうどん 全国学校給食週間 1月24日から30日は、全国学校給食週間です。給食の歴史や食べ物大切さについて考える一週間です。
27 ほうれんそうのすのもの くじらのこうみあげ  ごはん あつあげのみそしる くじら料理 江戸時代、東彼杵にくじらを水揚げする漁港がありました。そのため、新鮮でおいしいくじらが手に入る長崎では、くじらを食べる文化が発展しました。	28 くきわかめのいためもの  ごはん あつめ あつめ あつめは、五島地方の郷土料理です。おいしい物を「あつめた」が訛って「あつめ」になりました。発音すると「あんめ」になります。	29 ほうれんそうとコーンのいためもの とりにくのケチャップに  ポトフ ポトフ ポトフは、フランスの家庭料理のひとつです。鍋に大きめに切った肉や野菜を入れてじっくりコトコト煮込んだ料理です。	30 はくさいのしそあえ とりめしのぐ  ごはん ヒカド 鶏めし・ヒカド 鶏めしは諫早市、ヒカドは長崎の郷土料理です。ヒカドとは、ポルトガル語で「物を細かく切る」という意味があります。	31 こまつなのソテー にこみハンバーグ  コッペパン マカロニスープ 小松菜 小松菜は、中国原産の野菜です。江戸時代に小松川で栽培されていたことから「小松菜」という名前がつけました。