



# はいぜんひょう



12月6日～12月17日

茂木小・中学校

<p>6月</p>	<p>もやしとほうれんそうのごまあえ</p> <p>いわしのおかか</p> <p>さつまじる</p>	<p>「いわし」</p> <p>いわしは、漢字で書くと魚 鱈 に弱いで「鱈」と書きます。いわしの名前は、すぐに弱って腐りやすい魚であるから「よわし」から変化したという説もあります。いわしの稚魚はしらす干しや煮干しの材料にもなっています。給食でもよく使用します。</p>	<p>13月</p>	<p>はなやさいのいためもの</p> <p>チャーシャン豆腐</p>	<p>「豆腐」</p> <p>今から1200年くらい前の奈良時代に、中国から豆腐の作り方が伝わりました。もめん豆腐、絹ごし豆腐、寄せ豆腐などの種類があります。豆腐は、日本、中国、韓国、ベトナム、タイ、ミャンマー、インドネシアの国々で食べられています。</p>
<p>7火</p>	<p>コールスロー</p> <p>ごはん</p> <p>かける</p> <p>ふゆやさいカレー</p>	<p>「冬野菜」</p> <p>今日のカレーには、冬が旬のカリフラワーとかぶを使っています。代表的な冬野菜には、他に大根・ほうれんそう・白菜・ブロッコリーなどがあります。冬が旬の食べ物には、風邪を予防する働きがあるビタミンCがたくさん含まれています。</p>	<p>14火</p>	<p>キャベツのゆかりあえ</p> <p>タラのこうみあげ</p> <p>こんさいのごまじる</p>	<p>「タラ」</p> <p>タラというのは、魚の名前です。タラは、「たらふく」食べることから「タラ」という名前がついたと言われています。白身の魚で、身が雪のように白いことから、漢字では、「魚 鱈 に雪」と書いて（「鱈」）と読みます。今日は、ご飯の進む味付けにしました。</p>
<p>8水</p>	<p>とりにくとレバーのあげに</p> <p>ごはん</p> <p>はちみつパン</p> <p>レンズまめのスープ</p>	<p>「レンズ豆」</p> <p>レンズ豆は、紀元前から栄養価の高い食品として食べられていた豆です。形が、凸レンズに似ているからレンズ豆？と想像しがちですが、実際にはその逆で、「レンズ」の方が、この豆に由来して名付けられたと言われています。</p>	<p>15水</p>	<p>みかん</p> <p>ほうれんそうのソテー</p> <p>コッペパン</p> <p>ポークビーンズ</p>	<p>「みかん」</p> <p>みかんと言えば、今では、ほとんどが温州みかんです。これは、中国の温州から伝わったマンダリンから突然できたものと言われています。明治時代になって全国的に作られるようになりました。長崎県は、みかんの有名な産地で、諫早市の伊木力みかんが有名です。</p>
<p>9木</p>	<p>だいこんとみずなのサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>すき焼き</p>	<p>「すき焼き」</p> <p>すき焼きは、むかし「すき」という畑をたがやす鉄の道具の上で肉を焼いて食べたので、この名前がついたと言われています。他にも、名前の由来には、すぎ杉のうすい板にはさんで焼いた「杉焼き」からの変化など、いろいろな説があります。</p>	<p>16木</p>	<p>かぶのあますあえ</p> <p>さばのにつけ</p> <p>ごはん</p> <p>すいとん</p>	<p>「さば」</p> <p>給食では、「ごまさば」という長崎県でとれたさばを使っています。腹のあたりにごまのような小さな黒いはんてんがあるのが特徴です。さばの他にも、きびなご・いか・ぶり、長崎県でとれたものを使っています。自然の恵みに感謝していただきましょう。</p>
<p>10金</p>	<p>オムレツのきのこソース</p> <p>ごはん</p> <p>コッペパン</p> <p>ポトフ</p>	<p>「ポトフ」</p> <p>ポトフは、フランスの家庭料理の一つです。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。各国に似たような料理があり、日本版ポトフとしては「おでん」があげられます。寒くなる季節にはぴったりの料理ですね。</p>	<p>毎月19日は食育の日</p> <p>17金</p>	<p>ちゅうかいため</p> <p>ごめん</p> <p>ごめん</p> <p>ちゃんぽん</p>	<p>「ちゃんぽん」</p> <p>長崎の郷土料理「ちゃんぽん」は、貧しい中国の留学生のために、考え出された料理です。安くて栄養のあるものを食べさせたいと、肉の切れ端や野菜を炒め中華麺とスープで煮込んだ料理です。今では山の幸、海の幸たっぷりの料理として、全国でも有名な長崎の郷土料理です。</p>