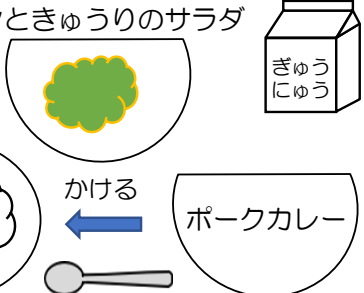
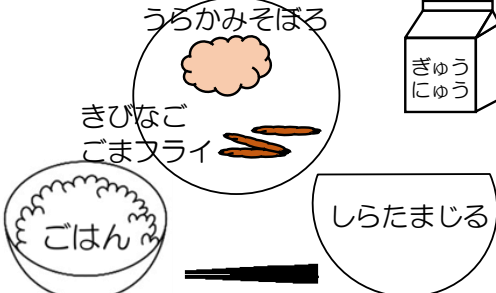
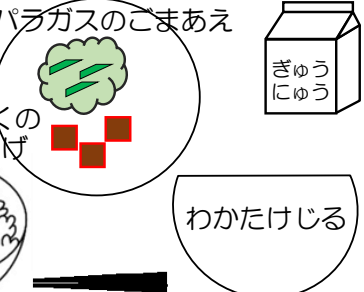
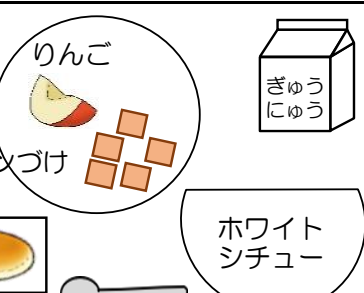


はいぜんひょう

4月18日～4月28日

茂木中学校

18 月	コーンときゅうりのサラダ  ごはん かける ポークカレー	「小学校1年生給食スタート！」 今日から小学校1年生の給食が始まります。そこで、給食で人気のある「ポークカレーライス」にしています。カレーの始まりは、肉のくさみを消すために、香りがやさしさのある木の实や木の皮を料理に使ったのが始まりと言われています。ごはんにかけて食べましょう。	25 月	うらかみそばろ  きびなご ごまフライ しらたまじる	「浦上そばろ」 1500年後半にポルトガル人宣教師が教えた料理で、主に浦上地区で食べられていました。名前の由来は、ポルトガル語で「ソブラード」（あまりものと意味）からきたという説や、材料を粗く切ることを表す「祖おぼろ」からきたという説があります。長崎市の郷土料理の1つです。
19 火	毎月19日は 食育の日 アスパラガスのごまあえ  とりにくのからあげ ごはん わかたけじる	「アスパラガス」 アスパラガスは、ヨーロッパでは昔から食用や観賞用としてなじみのあるものですが、日本で食べられるようになったのは明治時代からです。ビタミン類が豊富でカリウム・カルシウム・食物せんいも入っておりとても栄養満点の野菜です。	26 火	きわかめのすのもの  ごはん あつかげのちゅうかに	「茎わかめ」 春は、海藻の季節です。収穫したものを長く保存できるように、乾燥や塩漬けにしたりして1年中食べられるように加工しています。海藻は、無機質に分類されますが、身体の調子を整える働きもあります。今日は、茎わかめの酢の物です。よく噛んで食べましょう。
20 水	さくらゼリー ごぼうサラダ  しょうコッペパン スパゲッティナポリタン	「パンの食べ方」 みなさんはパンを食べるとき、どのようにしていますか。そのままかぶりついている人はいませんか。パンは一口ずつちぎっていただきます。ちぎって食べると食べやすいだけでなく、見た目も美しくなります。また、食べかけのパンはおぼんの上にのせましょう。	27 水	キャベツとエリンギのソテー  コッペパン ポークビーンズ	「大豆」 大豆は、「畑の肉」ともいわれます。それは、肉と同じように、たんぱく質を多く含んでいるからです。大豆は、みそやしょうゆ、さとう、おから、豆腐、うすあげ、あつあげ、なっとう、きなこなど、いろいろなものに変身します。
21 木	ニラともやしのだめもの  ごはん マーボー豆腐	「はしの使い方」 はしにはいろいろな使い方があります。じょうずに使うことができますか。 切る はさむ つまむ 	28 木	やさいのもみづけ  さばのにつけ ごはん ぶたじる	「さば」 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・ぶりは、長崎県でとれたものを使っています。海に囲まれた長崎県は、おいしく新鮮な魚がたくさんとれます。
22 金	りんご たら柠檬づけ  こめこパン ホワイトシチュー	「たら」 たらというのは、魚の名前です。たらは、「たらふく」食べることから「たら」という名前がついたといわれています。白身の魚で、身が雪のように白いことから、漢字では、「魚へんに雪」と書いて「鱈」と読みます。今日は、さっぱりと柠檬漬けにしました。	29 金	しょうわひ 昭和の日 	