



1月 はいぜんひょう（A献立）

北部学校給食センター

あけましておめでとうございます。

あら いちねん はじ
新たな一年が始まりました。今年も給食をもりもり食べて元気に過ごしましょう。



『正月料理（おせち料理）について』

しょうがつ た りょうり
正月に食べるおせち料理には健康や長寿などの願いが込められています。



【数の子】

数の子は、にしんの
卵です。卵が多いこと
から、子孫繁栄の願い
が込められています。



【黒豆】

まめは、まめに働き、
まめに生きるという願
いがあります。



【田づくり】

田んぼに小さいわしの
肥料をまいたことから、
田づくりと呼ばれ、豊作
の願いがあります。



【こぶ巻き】

「喜ぶ」の言葉にかけ
縁起物です。



【えび】

えびのように腰が曲が
るまで長生きできます
ようにと願いが込めら
れています。



【きんとん】

きんとんには、金運へ
の願いが込められてい
ます。



1月9日（木）

キャベツのソテー
てりやきハンバーグ



ポテトスープ
コッペパン

1月10日（金）

ゆうこういり
こうはくなます
ぶりのあげに



ごはん

ぐずうに

冬キャベツ

キャベツは、とれる季節によって
違いがあります。春キャベツは、葉
がやわらかく生で食べる料理に向
いています。今が旬の冬キャベツ
は、少し平らな形で葉が厚くずし
りと重いのが特徴です。熱を加
えることで甘みが増します。

正月料理

お正月に食べるおせち料理に
は、一年の健康を願う意味が込め
られています。今日の給食は島原
の郷土料理「具雑煮」、長崎の
伝統かんきつ（かんきつ）のゆづ湯を使った
「紅白なます」、出世魚といわれる
「ぶりの揚げ煮」です。

1月13日（月）

成人の日



1月14日（火）

だいこんと
ほうれんそうの
サラダ

わふう
スパゲッティ



1月15日（水）

ポークカレー
（むぎごはん）
（ルウ）

りんご
ひじきサラダ



1月16日（木）

とりくとレバーの
あげに

はるさめスープ
こめこパン



1月17日（金）

キャベツの
いためもの
にぼしのアーモンド
がらめ



ほうれん草

ほうれん草は、冬が旬の緑黄
色野菜で葉が鮮やかな緑色をし
ています。体の中でビタミンAに変
わるカロテンや血液を作るもとにな
る鉄分など成長期のおみなさんに必
要な栄養素を多く含んでいます。

りんご

りんごを切って、そのままにして
おくとどうなるでしょう？①苦くなる
②小さくなる③茶色になる。正解は
③茶色になるです。りんごには空
気中の酸素と結びつき色を変化さ
せる酵素が含まれています。塩水
につけると変色を防止できます。

レバー

レバーとは、牛や豚、鶏の肝臓
の部分です。血液を作るもとになる
鉄分を多く含みます。野菜より肉に
含まれている鉄分のほうが、体に
吸収されやすいといわれていま
す。苦手な人もチャレンジして食べ
てみましょう。

くずかけ

くずかけは、西海市の郷土料理
です。れんこんやごぼうなどの根
菜類をしょうゆ味で煮て、でん粉で
とろみをつけた煮物です。法事な
ど人が集まる時に食べるそうで
す。色々な食材から出た旨みを味
わっていただきます。

1月20日（月）

だいこんの
こまざるえ
むぎごはん
たにんどん
のぐ

1月21日（火）

こまつなのソテー
ポークビーンズ
コッペパン

1月22日（水）

ごもくきんぴら
あじの
ごまネーズやき
ごはん
だいこんの
みそしる

1月23日（木）

ツナサラダ
（ツナ）
（やさい）
はなやさいの
シチュー
コッペパン

1月24日（金）

たかなそぼろいため
もずくいりたまごやき
むぎ
ごはん
おつぼ

大根

しばい へた やくしゃ だいこんやくしゃ
芝居が下手な役者を大根 役者
といいます。たくさん食べてもお腹
をこわさない「あたらない」というこ
とからきた言葉です。大根の白い
部分には胃腸の働きを助ける効果
があり、葉はカロテンやビタミンCを
多く含んでいます。

小松菜

小松菜の名前はどこからきたで
しょう？①土地の名前②人の名前
③山の名前 正解は①土地の名
前です。昔、江戸川区小松村に鷹
狩りに来た八代将軍徳川吉宗が
出された小松菜料理を大変気に入
り名前をつけたといわれています。

あじ

あじは、さばなどと同じ背の青い
青魚の仲間です。体をつくるもとに
なるたんぱく質や生活習慣病の予
防に効果的な成分が多く含まれて
います。味が良いため「あじ」とい
う名前がついたというほど、うまみ成
分がたっぷりのおいしい魚です。

花野菜

ブロッコリーやカリフラワーは、花
野菜といわれます。ブロッコリーの
つぶつぶは、一つ一つが花のつぼ
みです。私たちはおもにつぼみと
茎の部分を食べていますが、根本
の太い茎の部分も甘みがあり、お
いしく食べることができます。

五島市の郷土料理

1月24日から30日は全国学校給
食週間です。この一週間は、長崎
県各地の郷土料理や、長崎に縁
のある外国のメニューが登場しま
す。今日は、五島市の郷土料理
「おつぼ」です。くわしくは、ぱくぱく
タイムを読んでください。

1月27日（月）

はなはじき
さばのにつけ
とりめし
のっぺいじ

1月28日（火）

とりくと
こうやどうふの
あまずし
みかんパン
ちゃんぽん

1月29日（水）

かわりトルコライス
（カレーピラフ）
（あじフライ）
（スパゲッティ）
むぎいり
やさい
スープ

1月30日（木）

キャロットラペ
とりとく
りんごソース
コッペパン
ポトフ

1月31日（金）

だいこんと
はるさめの
すのもの
ぼんかん
むぎ
ごはん
いりやき

諫早市の郷土料理

「鶏飯」は、諫早市の目代地区に
つた ま
伝わる混ぜごはん、「はなはじき」
いさはやし たらみちよう つた から
は、諫早市の多良見町に伝わる辛
し つか りょうり むかし
子みそを使った料理です。昔はど
ちいさ あつ きやく
ちらも地域の集まりで、お客さん
をもてなすために欠かせない料理で
した。

長崎市の郷土料理

ちゃんぽんは、長崎を代表する
郷土料理です。ちゃんぽんという
言葉は、中国の簡単ご飯という
意味の「喰飯（シャンポン）」や、ポ
ルトガル語の「混ぜる」という意味
の「チャンポン」がなまったもので
あるという説があります。

トルコライス

トルコライスは、ピラフとスパゲッ
ティ、トンカツを一皿に盛り付け
た料理で長崎市のご当地グルメと
して有名です。今日は、トンカツの代
わりに長崎県産のアジフライを
つか じょうず も つ けて い
たきましょう。

姉妹都市 ヴォスロール村

今日の給食は、ヴォスロール村
があるフランスの家庭料理です。
キャロットラペは、にんじんのサラ
ダで、「ラペ」はフランス語で「せん
切り」という意味があります。フラン
スでよく食べられるりんごで作った
酢で味付けしました。

ぼんかん

ぼんかんは、インドで生まれたみ
かんの仲間です。日本には中国か
んから台湾を渡り明治時代に伝わりま
した。皮がやわらかく独特な 甘い
香りがします。2021年の調査では
せいさんりょうにほんいちえひめけん ぜんごく
生産量日本一は愛媛県で全国の
約40%が生産されています。