

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 ことし きゅうしょく た げんき す 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』

しょうがった 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。



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



^{かず}の子】

かず こ 数の子は、にしんの たまご たまご おお **卵です。卵が多いこと** しそんはんえい ねがから、子孫繁栄の願い が込められています。

くろまめ 【**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。



【歯づくり】

た 田んぼに小いわしの ひりょう 肥料をまいたことから、 た 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 えんぎもの た縁起物です。



れています。

【えび】

【きんとん】 きんとんには、金運へ の願いが込められてい

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



冬キャベツ

1月9日 (木)

ポテトス-

キャベツのソテ

キャベツは、とれる季節によって ^{はる} 違いがあります。春キャベツは、葉 なま たりょうり むしられています。 今日の給食は島原がやわらかく生で食べる料理に向しまれています。 今日の給食は島原 いま しゅん ふゆ いています。今が旬の冬キャベツ すこ たい かたち は あつ は、少し平らな形で葉が厚くずっし りと重いのが特ちょうです。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 の郷土料理「具雑煮」、長崎の 伝統かんきつのゆうこうを使った 「紅白なます」、出世魚といわれる 「ぶりの揚げ煮」です。

1月17日 (金)

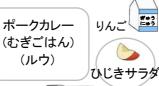
1月13日 (月)

だいこんと



わふう スパゲッティ

ぎゅう にゅう



1月15日(水)

とりにくとレバー あげに



1月16日 (木)

キャベツの いためもの にぼしのアーモ がらめ ごはん

くずかけ

成人の日

ほうれん草

1月14日 (火)

ほうれん草は、冬が旬の緑黄 しょくやさい は あざ みどりいろ 色 野菜で葉が鮮やかな緑色をし からだなか ています。体の中でビタミンAに変 けつえき つく わるカロテンや血液を作るもとにな てつぶん せいちょうき ひてる鉄分など成長期のみなさんに必 ょう ぇいょうそ ぉぉ ふく 要な栄養素を多く含んでいます。

1月21日 (火)

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 ったい。 ②小さくなる③茶色になる。正解は うちゃいろ ③茶色になるです。りんごには空 きちゅう さんそ むす いろ へんか 気中の酸素と結びつき色を変化さ こうそ ふく せる酵素が含まれています。塩水 へんしょく ぼうし 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 てつぶん おお ふく やさい にく 鉄分を多く含みます。野菜より肉に ^{ぶく} てつぶん からだ 含まれている鉄分のほうが、体に _{きゅうしゅう} 吸収されやすいといわれていま たいたいでいる す。苦手な人もチャレンジして食べ

1月23日(木)

くずかけ

さいかいし きょうどりょうりくずかけは、西海市の郷土料理 です。 れんこんやごぼうなどの根 さい。 菜類をしょうゆ味で煮て、でん粉で にもの とろみをつけた煮物です。法事な ひと あつ とき た ど人が集まる時に食べるそうで しょいろいろ しょくざい で き あいす。色々な食材から出た旨みを味 わっていただきましょう。

1月20日(月)

だいこんの ごまずあえ

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

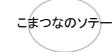
といいます。たくさん食べてもお腹

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

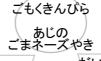
ぶぶん いちょう はたら たす こうか 部分には胃腸の働きを助ける効果

があり、葉はカロテンやビタミンCを



コッペパン=





1月22日(水)



みそしる



コッペパン



たかなそぼろいため もずくいりたまごやき 震器

1月24日(金)

おつぼ

むぎごはん かける \ のぐ



小松菜

こまっな 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 ^{まえ むかし えどがわく こまつむら たか} 前です。昔、江戸川区小松村に鷹 がきはちだいしょうぐんとくがわよしむね
狩りに来た八代将軍徳川吉宗が だ こまつな りょうり たいへんき い 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 ぁぉぎゕな なかま 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 ぼう こうかてき せいぶん おお ふく 防に効果的な成分が多く含まれて います。味が良いから「あじ」という をきえ 名前がついたというほど、うまみ成

1月29日 (水)

ブロッコリーやカリフラワーは、花 ゃさい 野菜といわれます。ブロッコリー つぶつぶは、一つ一つが花のつぼ ^{わたし} みです。私たちはおもにつぼみと き ぶぶん た 茎の部分を食べていますが、根本 ふと くき ぶぶん あま 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

ごはん

がつ か にち ぜんこくがっこうきゅう 1月24日から30日は全国学校給 しょくしゅうかん ながさき 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ね。

1月31日(金)

1月27日(月)

はなはじき さばのにつけ



1月28日(火)



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)

ぎゅう にゅう むぎいり やさい スープ コッペパン=

1月30日 (木) キャロットラペ とりにくのりんごソース



ぽんかん

むぎ

ごはん



とりめし

^{おお ふく} **多く含んでいます**。

のっぺいじる

みかんパン

「鶏飯」は、諫早市の目代地区に ちゃんぽんは、長崎を代表する

トルコライス

トルコライスは、ピラフとスパゲッ ただきましょう。

姉妹都市 ヴォスロール村

きょう きゅうしょく 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 ず切り」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 す 酢で味付けしました。

ぽんかん

ぽんかんは、インドで生まれたみ ^{なかま}いにほん ちゅうごく かんの仲間です。日本には中国か たいわん わた めいじじだい つた 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 ^{かお} 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 ぜんこく 生産量日本一は愛媛県で全国の ゃく 約40%が生産されています。

諫早市の郷土料理

長崎市の郷土料理

った。 ま 伝わる混ぜごはん、「はなはじき」「郷土料理です。ちゃんぽんという「ティ、トンカツを一皿に盛り付けた いさはやし たらみちょう つた からことば ちゅうごく かんたん はん りょうり ながさきし とうち は、諫早市の多良見町に伝わる辛|言葉は、中国の簡単なご飯という|料理で長崎市のご当地グルメとし し つか りょうり むかし いみ 子みそを使った料理です。 昔はど 意味の「喰飯 (シャンポン)」や、ポ て有名です。 今日は、トンカツの代 ちいき あつ きゃく こう ま しゅみ ちがさきけんさん ちらも地域の集まりで、お客さんを「ルトガル語の「混ぜる」という意味 わりに長 崎県 産のアジ・フライを あるという説があります。