



月	火	水	木	金
<p>8</p> <p><b>始業式</b></p> <p>きょう あたら がくねん 今日から、新しい学年が はじ はやね はやお 始まります。「早寝・早起 あさ げんき き・朝ごはん」で、元気に すごしましょう。</p>	<p>9</p> <p>パンサンスウ (ハム) (やさい)</p> <p>まぜて たべてね</p> <p>ごはん</p> <p>マーボー 豆腐</p> <p>きゅうしよかいし <b>給食 開始</b></p> <p>しんがつき きゅうしよかいし 新学期の給食が始まりました。 じぶん しごと かくにん 自分の仕事は確認できました か? きょうりょく じゆんび 協力して準備をし、マナー まも た を守って食べましょう。</p>	<p>10</p> <p>たらとだいのずのチリソース</p> <p>ポテト スープ</p> <p>コッペパン</p> <p>だい ず <b>大豆</b></p> <p>きゅうしよく にほんさん だいず 給食では、日本産の大豆を、 ながさきけん みなみしま はらし しよくひん 長崎県 南島原市の食品 こうじょう かこう 工場で加工されたものを使って います。</p>	<p>11</p> <p>ぶたにくのしょうがやき</p> <p>きよみ</p> <p>※よくかんでたべよう!</p> <p>つくねと ふしめんのすいもの</p> <p>ごはん</p> <p>きよみ</p> <p>にほん がいこく 日本のみかんと、外国のオレ ンジをかけ合わせて作られたみ かんです。3月から4月にかけて でまわ がつ がつ 出回ります。</p>	<p>12</p> <p>ハーブドレッシング サラダ</p> <p>いちごジャム</p> <p>じゃがいものベーコンに</p> <p>コッペパン</p> <p>て あら い <b>手 洗 い</b></p> <p>きゅうしよくまえ 給食の前には、せっけんを使っ て、ていねいに手を洗いしましょ う。きれいに洗った手は、きれい なハンカチでふきましょう。</p>
<p>15</p> <p>きゅうりとわかめのすいもの</p> <p>りんご</p> <p>ごはん</p> <p>にくじゃが</p> <p>じゃがいも</p> <p>いま じま 今の時期のじゃがいもは、新 じゃがといって、春に収穫された ばかりのものです。水分が多く、 やわらかいじゃがいもです。</p>	<p>16</p> <p>こまつなのおかかいため</p> <p>とりにくのてりやき</p> <p>ごはん</p> <p>こんさいのごまじる</p> <p>おかか</p> <p>おかかとは、かつお節のことで す。今日のように料理にも使 ますが、和食のおいしいだしをと るのによく使います。</p>	<p>17</p> <p>やさいサラダ</p> <p>スパゲッティ ミートソース</p> <p>はちみつパン</p> <p>ねんせいきゅうしよかいし <b>1年生給食 開始</b></p> <p>きょう ねんせい きゅうしよかいし 今日から、1年生の給食が始ま ります。給食はゆっくりとよくかん で食べましょう。パンは、一口ず つ、ちぎって食べましょう。</p>	<p>18</p> <p>ビビンバどんぐ (やさいのナムル) (やきにく)</p> <p>ごはん</p> <p>はるさめ スープ</p> <p>ビビンバ 丼</p> <p>ごはんに、焼き肉や野菜のナ ムルをのせて食べてください。ご はん ひとくち 飯は、一口ずつよくかんで食べ ましょう。</p>	<p>19</p> <p>ほうれんそうのソテー</p> <p>あじフライ</p> <p>コッペパン</p> <p>はるやさいのポトフ</p> <p>あじフライ</p> <p>きょう ながさきけん 今日のあじフライは、長崎県の うみ ながさきけんない 海でとれたあじを、長崎県内の しよくひんこうじょう かこう 食品 工場でフライに加工された ものを使っています。</p>
<p>22</p> <p>コールスロー</p> <p>いちごのジュレ</p> <p>ごはん</p> <p>ビーフカレー</p> <p>いちご</p> <p>きょう 今日のデザートは、いちごを つか 使ったゼリーです。いちごは、江 戸時代 オランダから長崎に伝 わったといわれています。</p>	<p>23</p> <p>うらかみそぼろ</p> <p>とりにくのからあげ</p> <p>ごはん</p> <p>あつあげのみそしる</p> <p>うらかみ 浦上そぼろ</p> <p>うらかみ ながさきし きょうど 浦上そぼろは、長崎市の郷土 りょうり 料理です。そぼろの語源はポ ルトガル語のソブラート(茶り物)と いわれます。</p>	<p>24</p> <p>やきにくサラダ (やさい) (やきにく)</p> <p>まぜて たべてね</p> <p>コッペパン</p> <p>マカロニ スープ</p> <p>パンは一口ずつ、ちぎってたべ ましょう。そして、よくかんで食べ ましょう。急いで食べたり、かぶ りついて一度にたくさん口に入 れると、のどにつまってしまう す。</p>	<p>25</p> <p>もやしとハムのいためもの</p> <p>たまごやき</p> <p>ごはん</p> <p>ごもくまめ</p> <p>たまご 卵</p> <p>たまご わたし きんにく けつえき 卵には、私たちの筋肉や血液 からだつく など、体を作るもとになる「たん ぱく質」という栄養がたくさん含 まれています。</p>	<p>26</p> <p><b>かんげい えんそく</b></p>
<p>29</p> <p>しょうわ ひ <b>昭和の日</b></p> <p>やす ひ はやね <b>休みの日も「早寝・早起き・朝ごはん!」</b></p>	<p>30</p> <p>スーパイク</p> <p>とうもろこしのスープ</p> <p>ごはん</p> <p>スーパイク</p> <p>ちゅうごく りょうり すぶた ながさき 中国の料理「酢豚」のことを、長崎 むかし では「スーパイク」とよびます。昔か ら給食でも「スーパイク」とよんで、 ていばん りょうり 定番の料理となっています。</p>	<p><b>給食当番の服装</b></p> <p>きゅうしよくとうばん ふく そう</p> <p>ぼうしにかみのけをきちんと入れる</p> <p>マスクははなまでおおう</p> <p>はくい 白衣はせい清けつに</p> <p>つめをみじかくきる</p> <p>て 手をせっけんできれいにあらう</p>		