



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|--|---|---|---|
| <p>8</p> <p>始業式</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) まぜて たべてね</p> <p>ごはん マーボー 豆腐</p> <p>きゅうしよかいし 給食 開始</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? きょうりよく じゆんび か? 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 チリソース</p> <p>ごはん ポテト スープ コッペパン</p> <p>だい ず 大豆</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>ごはん きよみ つくねと ふしめんのすいもの</p> <p>※よくかんでたべよう!</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 ごはん じゃがいものベーコンに コッペパン</p> <p>て あら い 手 洗 い</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 のすのもの</p> <p>りんご ごはん 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 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>ごはん スパゲッティ ミートソース はちみつパン</p> <p>ねんせいきゅうしよかいし 1年生給食 開始</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 はるさめ スープ</p> <p>ビビンバ</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>ごはん はるやさいの ポトフ コッペパン</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 ピーフカレー</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 戸時代に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 あつあげの みそしる</p> <p>うらかみ 浦上そばろ</p> <p>うらかみ ながさきし きょうど 浦上そばろは、長崎市の郷土 りょうり 料理です。そばろの語源はポ 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>ごはん マカロニ スープ コッペパン</p> <p>ひとくち 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 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>かんげい えんそく</p> |
| <p>29</p> <p>しょうわ ひ 昭和の日</p> <p>やす ひ はやね 休みの日も「早寝・早起き・朝ごはん!」</p> | <p>30</p> <p>スーパイク</p> <p>ごはん どうもろこしの スープ</p> <p>スーパイク</p> <p>ちゅうごく りょうり すぶた 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>給食当番の服装</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>て 手を せっけんで きれいに あらう</p> <p>つめを みじかく きる</p> | | |