

月	火	水	木	金
じ ば さんぶつし ょうすいしんしゅうかん 地場産物使用推進週間 がっ にち げつ 〔11月18日(月)～22日(金)〕 きゅうしよく しよくざい ながさきけんさんびん おお 給食の食材に長崎県産品を多く し ょう きょうどりょうり 使用したり、郷土料理 と い を取り入れたりして います。		がっ げっかん 11月は、くじら月間 ながさきし むかし しよくぶんか けいしやう 長崎市は昔からの食文化を継承 がっ げっかん していくために、11月をくじら月間 まつ ながさき としています。お祭りは、長崎くん くじら しお ふ ゆうめい でん とう ちの「鯨の潮吹き」が有名で、伝統 てき う つ 的に受け継がれています。		1 はくさいの ソテー いちごジャム はくさいの クリームに コッペパン はくさいはキャベツの仲間、原産地は中国です。日本では、明治時代の終わりごろから栽培されるようになりました。
4 11/3文化の日の振替休日	5 パンサンスウ(やさい)(ハム) ごはん マーボー豆腐 マーボー豆腐は、中華料理のひとつです。唐辛子やみそで味つけています。ピリッと辛いマーボー豆腐は食欲をそそり、ごはんにぴったり料理です。	6 キャベツのレモンあえ とりにくのハーブやき コッペパン ミネストローネ キャベツは、出回る時期によって、春キャベツ、夏と秋のキャベツ、冬キャベツに分けられます。キャベツという英語からキャベツになりました。	7 れんこんのいためものさばのからあげ ごはん せんべい じる せんべい汁は、東北地方の郷土料理です。かやきせんべいという汁用のせんべいが入っています。だし汁を吸って、もちもちとした食感になります。	8 りんご かみかみサラダ コッペパン じゃがいものベーコンに 11月8日は、数字の語呂合わせで「いい歯の日」です。丈夫な歯をつくるには、よくかんで食べることや、食後の歯みがきが大切です。
11 きゅうりのピリッとづけ きびなごのあまずがらめ ごはん にくじゃが ながさきけん 長崎県のじゃがいもの生産量は、だい い とく いさはやし しおばはん 第3位です。特に諫早市や島原半島でたくさん作られています。「ニシユタカ」「デジマ」などの品種があります。	12 みかん おやこどんのぐ ごはん こんさいのごまじる きゅうしよくしやう たまご 給食で使用されている卵は、ながさきけんさん しまばらし しょうけいじやう 長崎県産です。島原市の養鶏場では、にわとりが約78000羽飼育されていて、1日に約59000個の卵が生産されています。	13 キャベツとウインナーのソテー クリームスパゲッティ こむぎこ づ 小麦粉をねって作ったイタリア生まれの麺をパスタといいます。スパゲッティはパスタのひとつです。ゆでる前の太さが2ミリくらいで長い麺のことで、	14 だいこんのあまずあえ かまぼこのにつけ ごはん にく豆腐 ながさき 長崎市は、かまぼこ屋さんがたくさんあります。ごぼうやコーンを使ったかまぼこなど種類も豊富です。多くの人に親しまれている長崎の味です。	15 ごとうふしめんのサラダ コッペパン ポークビーンズ ふしめんは、そうめんやうどんをつるして、乾燥させるときにできる曲がった麺のことです。今日は、五島うどんのふしめんをサラダにしました。
18 きんぴらごぼう あじフライ ごはん すいとん がっ にち にち じば さんぶつ 11月18日から22日は、地場産物使用推進 週間です。長崎県内 でとれた食品を多く使用したり、郷土料理を献立に取り入れたりしています。	19 ゆでぼしだいこんのいためものごまめ ごはん じゃがいものそばろに けんない ながさきけんきゅうしよく けんさ 県内まるごと長崎県給食 は、県産品を使った給食を食べようという日です。お米と牛乳は、「長崎県産」、おかずの材料 もできるだけ「長崎県産」を使います。	20 コーンソテー ミートローフ 1しよくケチャップ コッペパン かぶのスープ ミートローフの「ミート」は英語で「肉」、「ローフ」は「食パンの焼き型」のことです。給食 では大きな天板を使い、オーブンで焼いた後、切り分けます。	21 りんご コールスロー ごはん ビーフカレー りんごは、日本で約20種出回っています。世界中には、数千種類あるといわれています。おなかの働きをよくする食物せんいを多く含みます。	22 いんげんのソテー チーズ(小1こ・中2こ) さうらどん みかんパン みかんパンは、生地に長崎県産みかんペーストとジュースを加えたパンです。みかんのペーストは、みかんの香りがするよう、皮ごと使っています。
25 はくさいのしそあえ くじらのケチャップソースがらめ ごはん だいこんのみそしる がっ げっかん むかし こ 11月はくじら月間 です。昔、五島 や壱岐、対馬、平戸 などに鯨の漁場 がありました。くじらは、長崎の伝統的な食文化 です。	26 かぶのごまずあえ さんまのおかか ごはん うまに がっ う いね がっ 5月に植えられた稲は、10月ごろに収穫されます。収穫して12月の終わりまでのお米を「新米」といいます。新米は水分が多く、つや、香りが豊かです。	27 ふきよせあげ ラフランスゼリー はちみつパン ふきよせ揚げは、秋の風で吹き寄せられた落ち葉をイメージした料理です。れんこん、さつまいも、大豆を油で揚げています。	28 ホイコーロー みかん ごはん サンラータン サンラータンは、中華料理のひとつです。「サン」はお酢の酸っぱさ、「ラー」は唐辛子やこしょう、「タン」はスープという意味です。スーラータンとも呼ばれます。	29 チキンサラダ(チキン)(やさい) コッペパン クリームシチュー パンは一口分をちぎって食べていますか。そして、しっかりとよくかんで食べていますか。のどに詰まらせないように気をつけて食べましょう。