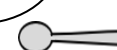
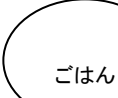


月	火	水	木	金
			9 はくさいの ごまあえ とんかつ   さつまじる しんがつき はじ たいちよう 新学期が始まりました。体調を 整えて、毎日元気に過ごしま しょう。中学3年生は1月から受 験の人もいるので、験担ぎのと んかつ(勝つ)にしました。	10 キャベツと ツナのソテー   りんご かぶの クリームに コッペパン かぶはアブラナ科で別名「か ぶら」ともいいます。歴史は古 く、春の七草の「すずな」のこと です。色は白の他にも、赤色や 赤紫色があります。
13 せいじん ひ 成人の日	14 こうはくなます (ゆうこういり) ぶりのてりやき   ぐぞうに	15 とりにくの やさいあんかけ   みかん きつねうどん こめこパン	16 やさいの アーモンドあえ   ポークカレー	17 はなやさいの サラダ ししやも フリッター   りんごジャム マカロニ スープ コッペパン
	お正月にはその1年の幸せを 願って、雑煮やおせちを食べま す。島原の具雑煮、出世魚のぶ りの照り焼き、長崎伝統柑橘の ゆうこうを使った紅白なますを 取り入れています。	米粉は米を粉にしたもので、 日本人の主食である米の新しい 使い方として開発されました。 学校給食の米粉パンは、小麦 粉と米粉を約半分ずつ使って作 られています。	寒い時こそ、手洗いをていね いにしましょう。風邪やインフル エンザが流行する季節なので、 給食の前は必ず、石けんで手を 洗いましょう。そして、清潔なハ ンカチで拭きましょう。	ブロッコリーやカリフラワーは、 花のつぼみの部分を食べてい て、「花野菜」ともいわれます。 どちらもキャベツのなかまで、今 日はサラダに使っています。食 感のちがいを味わってください。
20 くきわかめの すのもの くじらの たつたあげ   あつあげの みそしる	21 たまねぎと みずなの たまごじ   じゃがいもの そばろに	22 コールスロー さといも コロッケ   こめこと とうにゅうの コーン ポタージュ コッペパン	23 ごまめ はくさいの もみづけ   ぶたにくと だいこんの みそに	24 ほうれんそうと コーンのソテー さばの マスタードやき   ポトフ くろざとうパン
長崎では昔から鯨をよく食べ ていました。鯨は肉や皮、内ぞう まで無駄なく食べることができ、 歯は印鑑の材料などに加工さ れます。おくんちの出し物にも登 場する長崎の食文化です。	水を張って育てていたことか ら、「水菜」とよばれています。ま た、京都で古くから作られてきた ため、「京菜」ともよばれます。 冬が旬の野菜です。	シチューやポタージュはバ ターと小麦粉、牛乳でルウを作 ることが多いですが、今日は、 小麦粉の代わりに米粉を、牛乳 の代わりに豆乳を使ったポター ジュです。	ごまめはカタクチイワシを干し たもので、「田作り」ともいいま す。正月のおせち料理のひとつ でもあります。口の中でさらな いよう、よくかんで食べましょう。	1月24日から30日までは、全 国学校給食週間です。食べ物 の栄養の大切さについて考え、 給食の歴史や給食に携わる 人々のことを知り、感謝の気持 ちを表しましょう。
27 だいずの いそに たまごやき   ヒカド	28 だいこんの ナムル   マーボー 豆腐	29 れんこんの ちゅうかいため   ソフトマファール ちゃんぽん はちみつパン	30 きんぴらごぼう さけの しおやき   すいとん	31 ほうれんそうの サラダ ミンチカツ   クリーム シチュー コッペパン
ポルトガル語で細かく刻むとい う意味を持つ、“Picado”が、ヒカ ドという名前の由来になったとい われています。魚と野菜、芋を 細かく刻んで、煮込んでいま す。	ぼんかんは、中の皮もそのま ま食べることができますが、種 が多く入っていることがありま す。長崎市では、北浦町でとれ るものが有名です。	今日から2月12日までの期間、ラ ンタンフェスティバルが開催されま す。マファールは「よりより」という呼 び方で親しまれている中国から伝 わった菓子です。かたいので、よく かんで食べましょう。	すいとんは、小麦粉に水を加 えて練った団子を、汁の中に入 れた料理です。団子は給食室で 手作りし、調理員さんが一つず つちぎっているので、形はふぞ ろいです。	給食のホワイトルウは、給食室 で手作りしています。小麦粉と バターを火にかけて混ぜ、スキ ムミルクを加えてさらに手を止 めずに混ぜ続けることで、おい しいルウができます。