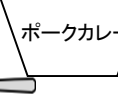
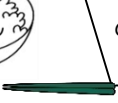


月	火	水	木	金
3 あかだいこんのすのものとりにくのからあげ  せつぶんまめ  かながしらつみれのすいもの 長崎では、節分に紅大根を鬼のうでに見立てた酢のものを食べます。大根と名前がついていますが、かぶの仲間です。長崎で古くから栽培されていて、今では、「長崎伝統野菜」に認定されています。	4 おやこどんぶりのぐ  ぼんかん  ぶたじる ぼんかんは、インド生まれのみかんです。ぼんかんは、酸味が少なく、甘みが強いみかんです。また、大きめの種が多く入っているのも特徴です。種に気をつけながら、味わっていただきましょう。	5 きびなごごまフライ  にくみそ  タンタンメン 肉みそとラーメンは、別々に配膳しましょう。そして、自分で、肉みそとラーメンをまぜて、食べましょう。担々麺は、ごまの風味とピリッとした辛みのある肉みそが、スープにからんで、とてもおいしいですよ。	6 はくさいのもみづけ  さばのしおこうじやき  にくじゃが 寒くて、冷たい牛乳はなかなか飲みにくいですね。でも牛乳には、みなさんの骨や歯を作るもとになる働きをする「カルシウム」が、たくさん入っています。がんばって飲みましょう。	7 ほうれんそうのソテー  スライスチーズ(パンにはさんでね。)  こめこととうにゅうのシチュー ほうれん草は、今では1年じゅう食べることができますが、もともとは冬が旬の野菜です。体の調子を整える働きをする「カロテン」がたくさん含まれています。
10 まめのサラダ  ごはん  ポークカレー 今日のサラダには、大豆・大福豆・金時豆の3種類の豆を使っています。大豆は少し黄色、大福豆は白、金時豆は赤むらさき色をしています。豆には「たんぱく質」「炭水化物」「ビタミンB群」などが豊富に含まれています。	11 お休みの日も、しっかりと朝ごはんを食べましょう。	12 やさいサラダ  いよかん  ちいさいコッペパン いよかんは、1886年、明治19年に、山口県で発見されました。その後、愛媛県(昔の呼び名で伊予)で、甘くおいしいみかんになり、たくさん作られるようになりました。	13 れんこんのいためもの  ごまめ  うまに ごまめに使ったり、みそ汁などのおいしいだしをとるために使ったりする煮干しは、長崎県産のものを使っています。長崎県は煮干しの生産量が日本一で、全国の約1/3を占めています。	14 ミルクポテト  てりやきチキン  やさいスープ 水がとても冷たいですね。でも、手にはかぜやインフルエンザ、食中毒などを起こすウィルスや菌がついていることもあります。給食の前には、せっけんを使って、ていねいに手を洗いましょう。
17 かみつしまとんちゃん  ごはん  のっぺいじる 対馬は、韓国に近い島の一つです。日本に住む韓国人から焼肉料理を教えてもらい、いろいろと工夫して、「上対馬とんちゃん」ができたそうです。豚肉や野菜がたっぷり使われています。味わっていただきましょう。	18 こまつなのおかかいため  りんご  ごもくまめ りんごは、秋から冬にかけて収穫されます。りんごは長く保存がきく果物です。今収穫されたりんごは、次の収穫シーズンまで保存され、1年じゅう食べることができます。	19 キャベツのしそあえ  いかのかりんあげ  ごもくうどん 長崎県は全国有数の水産県です。水産物の生産量は北海道に次いで、全国2位です。また、とれる魚の種類の多さは、全国1位です。そんな長崎県でとれたいかを給食では使っています。	20 もやしのあまずいため  やきぎょうざ  チャージャン豆腐 もやしは、平安時代には、薬として使っていたそうです。江戸時代には、農村部で野菜として食べられるようになりました。都市部べられるようになったのは、それより遅く、大正時代になってからだそうです。	21 いんげんのソテー  いちごジャム  ビーフシチュー ビーフとは、牛肉のことです。牛肉には、わたしたちの筋肉や血液など体を作るもとになる「たんぱく質」という栄養素が豊富に含まれています。牛肉たっぷりで手作りのビーフシチューを味わっていただきましょう。
24 てんのうたんじょうび 天皇誕生日の 振り替え休日	25 きんぴらごぼう  まとうだいのからあげ  とうふのみそしる マトウダイは、長崎市に水揚げされた地産の魚です。くせがなく白身でおいしい魚です。体の中央に白く縁どられた弓の的ににている黒い点があるのが特徴です。	26 だいこんとツナのサラダ(やさい)(ツナ)  コッペパン  カレービーンズ 水菜は、日本にもともとあった野菜です。京都で古くから栽培されてきました。それで、別名「京菜」ともよばれます。水菜の旬は11～2月ごろの寒い時期です。今日のサラダに入っています。	27 やさいのアーモンドあえ  はるか  にくみおでん はるかは、今から30年ほど前に日向夏から生まれた新しい品種のみかんです。ゆずの仲間なので、黄色い色をしています。酸味は少なく、さわやかな甘さがあります。	28 とりにくとレバーのこまがらめ  こめこパン  ちゃんぼん 給食では、にわたりのレバーをよく使います。レバーには「鉄」という栄養素がたくさん含まれています。鉄は血液中にあつて、呼吸でとりこまれた酸素を、体中の細胞に届ける働きをします。