

月	火	水	木	金
7 しぎょうしま 始業式	8 ピピンパどんのぐ (ナムル) (やきにく)  ごはん はるさめ スープ	9 チキンサラダ (チキン) (やさい)  こめこパン だいずと ウィンナーの トマトに	10 になます たらあげに  ごはん ぶたじる	11 キャベツのソテー とりにくの ハニーマスタード やき  いちごジャム マカロニ スープ コッペパン
	しんがつき はじ はくい 新学期が始まりました。白衣 ぼうし みにつけて、てあら 帽子を身につけて、手洗いを しっかりしましょう。協力してす ばやく準備をし、マナーを守って 食べましょう。	きゅうしよく にほんさん だいず なが 給食では、日本産の大豆を長 崎県の南島原市で加工されたも のを使っています。大豆は「畑 の肉」といわれるように、肉と同 じように、タンパク質を多く含ん でいます。	たらは、大きさが1メートルにも なる大きな魚です。白身の魚 で、さっぱりとした味がとくちょう です。今日は油で揚げて、たれ にからめています。	きゅうしよく まえ 給食の前には、せっけんを つかって、ていねいに手を洗いま 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。
14 だいずのいそに いわしの しょうがに  ごはん つくねいり すいもの	15 きゅうりの ぴりっとづけ こざかなの あおのりまぶし  ごはん にくじゃが	16 やさいサラダ  はちみつパン スパゲッティ ミートソース	17 ぶたにくの しょうがやき りんご  ごはん とうふの みそじる	18 ほうれんそうと コーンのソテー あじハーブフライ  コッペパン はるやさいの ポトフ
きゅうしよく ながさきけんさん 給食では、長崎県産のひじき を使っています。長崎県は全国 でも有数のひじきの産地です。 今日は、大豆のいそ煮にひじき を使っています。	に ほ こざかな に ほ 煮干しは小魚を煮て、干して 作られます。カルシウムがたくさ ん含まれていて、骨や歯を丈夫 にします。よくかんで食べましょ う。	きょうから、ねんせい きゅうしよく はじ 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。	みそ汁などの汁物は、具が下 に沈んでいるので、よくかき混 ぜてからつぎましょう。料理がお 皿からはみださないよう、きれい につぎましょう。配膳表をみて、 食器を置いてください。	まいつき にち しよく ひ 毎月19日は食育の日です。旬 の食べ物や郷土料理などにつ いて学びます。 4月は、食事のマナーについて もう一度確認しましょう。
21 コールスロー  いちごのジュレ ごはん ポークカレー	22 にらともやしの いためもの  ごはん マーボー 豆腐	23 ぶたにくの ケチャップに  コッペパン せんぎりやさい のスープ	24 うらかみ そぼろ とりにくの てりやき  ごはん みそけんちん じる	25 かんげい えんそく
きょう 今日のデザートは、いちごを つかったゼリーです。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。 入学・進級のお祝いとしてデ ザートをつけました。	マーボー豆腐は、中国の四川 料理のひとつです。ひき肉と野 菜を炒め、たれを入れて豆腐 を加え煮込みます。最後にでん ぷんでとろみをつけます。	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 に入ると、のどにつまってしまう です。	うらかみ だいひょうてき ながさき 浦上そぼろは、代表的な長崎 市の郷土料理です。そぼろの語 源はポルトガル語のソブラート (余りもの)といわれます。砂糖 をたっぷり使った甘めの味付け がとくちょうです。	
28 とりにくと たけのこの いためもの オレンジ  ごはん じゃがいもの そぼろに	29 しょうわ ひ 昭和の日 やす ひ 休みの日も はやね はやお 早寝・早起き・ あさ 朝ごはん	30 アスパラガスの サラダ オムレツ (トマトミート)  コッペパン こめこと とうにゅうの コーン ポターージュ	きゅうしよく 給食ができるまでには、たくさんの方がかか わっています。感謝の気持ちをもって、いただ きましょう。	
オレンジはネーブル、バレンシ ア、ブラッドの三つの種類にわ けられます。体の中の塩分を調 節する「カリウム」が多い果物で す。		アスパラガスは春野菜のひと つです。長崎市では、東長崎 地区で多く生産されています。 疲れにくい体を作るのに役立つ アスパラギン酸が含まれていま す。		