


# 1月 配せん表

(中学校)

いさはやしとうぶがっこうきゅうしよく  
諫早市東部学校給食センター

 <p>2024年 たつとし</p>	<p>1月9日 (火)</p> <p>紅白なます ぶりフライ</p> <p>麦ごはん 具雑煮</p>	<p>1月10日 (水)</p> <p>にらともやしの炒め物 しゅうまい(2個)</p> <p>麦ごはん 麻婆豆腐</p>	<p>1月11日 (木)</p> <p>チーズ ブロッコリーのアーモンドサラダ</p> <p>コッパン カレービーゼ</p>	<p>1月12日 (金)</p> <p>野菜炒め きびなごごまフライ</p> <p>麦ごはん 親子丼の具</p>
	<p><b>お正月の料理について</b></p> <p>お正月、おせち料理を食べましたか。おせち料理はお正月の神様に供える料理です。それぞれの料理に違った意味が込められています。家族の幸せを願う縁起物の料理です。給食でも、みなさんの健康と幸せを願って、お正月の料理を組み合わせています。</p>	<p><b>豆腐について</b></p> <p>豆腐は大豆から作られます。大豆から豆乳を作り、にがりを加えて固めると豆腐ができます。大豆には、体をつくるもとになるたんぱく質が多く含まれているため、「畑の肉」とも呼ばれています。また、骨や歯をつくるカルシウムも多く含まれています。</p>	<p><b>ブロッコリーについて</b></p> <p>ブロッコリーはキャベツの仲間です。花のつぼみを食べる冬野菜です。サラダ、あえ物、炒め物、シチューなど、いろいろな料理でおいしくいただけます。栄養が豊富な野菜で、ビタミンCも多く含まれています。風邪などがはやるこの時期、たくさん食べたい野菜の一つですね。</p>	<p><b>卵の栄養について</b></p> <p>卵には、たんぱく質が含まれていて、おもとに体を作るもとになる食品です。卵の栄養だけでひよこが育つことから、成長に必要な栄養がそろっています。たんぱく質をしっかり摂ることで、体の疲れを回復してくれる効果もあります。</p>
<p>1月15日 (月)</p> <p>大根のごま酢あえ かぼちゃ挽肉フライ</p> <p>ごはん 白菜と肉団子のスープ</p>	<p>1月16日 (火)</p> <p>豚肉とピーマンの炒め物 揚げ魚のレモンソースかけ</p> <p>麦ごはん さつま汁</p>	<p>1月17日 (水)</p> <p>春雨の酢の物 鶏肉と根菜の平つくね</p> <p>麦ごはん 豚肉と大根のべっこう煮</p>	<p>1月18日 (木)</p> <p>キャベツのサラダ ハンバーグのトマトソースかけ</p> <p>バーガーハウスパン かぶのシチュー</p>	<p>1月19日 (金)</p> <p>小松菜の炒め物 魚の竜田揚げ</p> <p>ゆかりごはん 五目うどん</p>
<p><b>白菜について</b></p> <p>白菜は、中国から伝わりました。日本で使われるようになったのは明治時代です。その後日本の風土に合うように改良され大正時代になって多くの人に食べられるようになりました。白菜の旬は冬でいろいろな料理に使われます。</p>	<p><b>手洗いについて</b></p> <p>みなさん、手はきれいに洗えていますか？手には目に見えないバイキンがついています。寒くなり水が冷たくて大変かもしれませんが、せっけんですっきり洗いましょう。水で手をぬらしたただけだったり、きれいに洗った後に洋服で拭いたりしてはきれいになりません。</p>	<p><b>大根について</b></p> <p>大根の旬は冬です。寒くなると甘くなりおいしくなります。大根には、消化を助ける働きがあります。大根は、下の方が辛味が強く、葉がある上の方にいくにつれて甘くなります。料理によって使う場所を変えるとおいしくなります。今日は、豚肉と一緒に煮込んでいます。</p>	<p><b>かぶについて</b></p> <p>かぶは、1000年以上前に日本に伝えられた歴史の古い野菜です。「春の七草」の一つで「すずな」として入っています。かぶの種類は多く、色も白いものや赤いものがあり、大きさも小さいものから、直径20センチにもなる大きなものがあります。</p>	<p><b>さばについて</b></p> <p>長崎県は1年間とれるさばの量が全国で2位です。さばは、日本で昔から食べられてきた魚です。血液や筋肉をつくる「たんぱく質」が多く含まれています。また、さばの脂にはDHA やEPA が含まれていて、脳の働きをよくしたり、血液をサラサラにする働きがあります。</p>
<p>1月22日 (月)</p> <p>はなはじき あじフライ</p> <p>ごはん めっぺ</p>	<p>1月23日 (火)</p> <p>ひよつづの酢の物 鯨のみそがらめ</p> <p>赤米ごはん ヒカド</p>	<p>1月24日 (水)</p> <p>大豆の磯煮 鮭の塩焼き</p> <p>麦ごはん みそ汁</p>	<p>1月25日 (木)</p> <p>☆ きゅうりの中華あえ 春巻き</p> <p>米粉パン ちゃんぼん</p>	<p>1月26日 (金)</p> <p>れんこんとにんじんのきんぴら 彩り野菜の卵焼き</p> <p>とりめし 沢煮椀</p>
<p><b>諫早の郷土料理について</b></p> <p>めっぺは諫早市の郷土料理です。お祝ごとや法事などに出されていた料理で、大根やごぼう、にんじんなどの根菜や、麩を入れます。最後にでん粉でとろみをつけるので、冷めにくく体が温まります。地域によっては「のっぺい」というところもあります。</p>	<p><b>長崎の郷土料理について</b></p> <p>くじらは長崎では昔からよく食べられていましたが、今はとても高価なものになっています。捨てる所がないと言われるほど、いろいろな部位を食べることができます。今日はくじらの赤身を油であげ、みそがらめにしています。</p>	<p><b>昔の給食について</b></p> <p>学校給食は、貧しくてお弁当を持ってこられない子供たちのために、おにぎり、焼き魚、漬物といった昼食を出していたのが始まりだと言われています。今日はそのころの給食のメニューにちなんで献立にしています。</p>	<p><b>長崎の郷土料理について</b></p> <p>ちゃんぼんは長崎市で誕生しました。陳平順さんという人がおなかをすかせた中、中国人留学生のために安くて栄養のある料理として作ったのが始まりと言われています。海の幸や、野菜、きのこなどの山の幸がたっぷり入った栄養満点の料理です。</p>	<p><b>諫早の郷土料理について</b></p> <p>とりめしは、諫早市の目代という地区で昔から食べられている、鶏肉がたっぷり入ったごはんです。昔は、家でかっていたにわとりを使って作っていたそうです。お盆やお正月には、たくさん作って、お客さんをもてなしていました。</p>
<p>1月29日 (月)</p> <p>ツナと野菜の炒め物 魚のみそマヨネーズ焼き</p> <p>ごはん 肉じゃが</p>	<p>1月30日 (火)</p> <p>りんご 鶏肉とレバーの女チャップ炒め</p> <p>麦ごはん 豚肉とチンゲン菜のスープ</p>	<p>1月31日 (水)</p> <p>ビーンズサラダ オムレツ</p> <p>麦ごはん ハヤシライス(ルウ)</p>	<p>1月24日～30日は 全国学校給食週間 です</p> <p>山形県の忠愛小学校において、始まったといわれています。</p>	
<p><b>じゃがいもの栄養について</b></p> <p>じゃがいもは、おもにエネルギーのもとになる食べ物で黄色の仲間になります。他にもビタミンCが多く含まれていて、でんぷんに含まれているため、ゆでたり、煮たりしてもこわれにくい性質があります。</p>	<p><b>レバーの栄養について</b></p> <p>レバーには鉄分が多く含まれています。鉄分は体に必要な栄養素です。血液のもとになり体中に酸素を運んでくれます。また、ビタミンAも多く目の健康を守ってくれます。レバーが苦手な人もいかもしれませんが、まずは一口食べてみてください。</p>	<p><b>ハヤシライスについて</b></p> <p>ハヤシライスの語源は、『ハッシュドビーフ・ウィズ・ライス』がなまったものと言われています。また、ハッシュとは「肉などを細かく切る」という意味があります。ハヤシルウをごはんにかけて食べてください。</p>	<p>太枠の日は給食週間にちなんで献立を実施します。放送用の資料があります。放送をよく聞きましょう。</p> <p><b>今日は全国学校給食週間があります</b></p> <p>全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて多くの方に知ってもらい、学校給食の充実と発展を図ることを目的として定められました。日本の学校給食の起源は、明治22年に貧困児を対象に昼食を無償で提供したものであるといわれています。献立は、おにぎり、塩づけ、菜の漬物だったそうです。現在の学校給食は、栄養バランスのとれた豊かな献立で、子どもたちの健康や成長を支えています。また、地域の地場産物や食文化なども学ぶことができます。感謝をしながら食べましょう。</p> <p>明治22年の献立</p> <p>おにぎり、塩づけ、菜の漬物</p>	

