



2月はいぜんひょう



嬉野学校給食センター

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
せつぶん まめ てりやきちきん おかかあえ 牛乳 ちらしずし とうふの すましじる	こうやとうふと なたいにくのいためもの 牛乳 むぎごはん きやべつの ごまめしる	ひじ 1個 はるまき ささみのちゅうかあえ 牛乳 ごはん ちゅうかに	ころっけ ごもくまめ 牛乳 ごはん かぼちやの かてしる	ふれあい弁当 (小1年~中2年) 豪華給食 (中3年のみ)
今日(けふ)は冬(ふゆ)と春(はる)をかける節分(せつぶん)です。 この季節(きせつ)の変わり目(め)には体調(たいちょう)を崩(やぶ)す人が多く、悪い物(わるいもの)を払(はら)うために、豆(まめ)まきが始(はじ)まったそうです。 豆(まめ)まきは昔(むかし)から現在(げんざい)まで続(つづ)いている日本(にっぽん)の文化(ぶんか)です。	油揚げ(あぶらあげ)は、豆腐(とうふ)を薄切(うすぎり)りにして水分(すいぶん)を抜き、油(あぶら)で揚(あ)げて作(つく)られているんですよ。	日本(にっぽん)でよく知(し)られているのは、上(う)海料理(しやんはいりょう)、広東料理(かんとうりょう)、北京料理(ぺいきんりょう)、四川料理(せうかんりょう)の4種類(しゆしゆい)。これらは中(ちゆう)国(こく)4大料理(だいりょう)と呼ば(よ)ばれています。他に福(ふく)建料理(けんけんりょう)、湖南料理(くわなんりょう)、浙江料理(せしやんりょう)もあるんですよ。	みなさんは食事(しょくじ)のとき、一口(ひとくち)ごとに何回(なんかい)噛(か)んで食(た)べていますか？一口(ひとくち)30回は噛(か)むように心が(こころ)けたいですね。	
10	11	12	13	14
なむる 牛乳 むぎごはん まーぼーとう 牛乳	けんこくきねんのひ 建国記念の日	ぞけのちゃんちゃんやまき 牛乳 きやべつのあえもの ごはん すましじる	ガーショコラ どりのからあげ 牛乳 さんしよくあえ さむだく ごはん コーンスー 牛乳	ロールスロースラダ 牛乳 スカロニグラタン、 コンソメスー 牛乳 ミルカパン
ナムルは、韓国(かんこく)の家庭料理(かていりょう)の1つです。色々(いろいろ)な野菜(やさい)や山菜(さんさい)を家庭(かてい)ごとの味付け(あじづけ)で料理(りょうり)されているそうです。		ちゃんちゃん焼きは、鯉(こい)などの魚(いさな)と野菜(やさい)を焼(や)いて味噌(みそ)などで調味(てんみ)した日本(にっぽん)の郷土料理(きやうどりょう)です。北海道(ほくかいどう)の漁師(いしや)町(まち)の名物料理(めいぶつりょう)なんですよ。	今日は嬉野(うれの)中学校(ちゅうがっこう)のリクエスト給食(きふくじき)です。みなさんが大好き(だいじ)なメニューです。カクレルギー対戦(たいせん)のメニューになっていきます。今年のリクエスト給食(きふくじき)はこれで終了(しゆうりょう)です。	グラタンはフランス料理(ふらんすりょう)です。グラタンとはフランス語(ふらんすりご)で「おこげ」の意味(いみ)があり、チヤートにも使(つか)われます。日本(にっぽん)ではホワイトソースに肉(にく)や魚(いさな)類(るい)、パスタを加(く)え、オーブンで焼(や)いた料理(りょうり)を指(さ)します。
17	18	19	20	21
はるさめの いためもの 牛乳 にくだんこ チャーハン 牛乳	ちくわのおちや 牛乳 てんぷら ほうれんそうの ごまあえ むぎごはん かきたましる	いわしのうめこ 牛乳 しらあえ ごはん ごまづな みそしる	牛乳 やきにくどん ちゅうかあえ	まめとひじきの サラダ 牛乳 むぎごはん きざぎゅうカレー
1日に必要(ひつよう)なカルシウム(カルシウム)は牛乳(ぎゅうにゅう)3本分(さんぽんぶん)です。1本(ほん)は学校(がっこう)、1本(ほん)は家庭(かてい)、もう1本(ほん)は食料(しょくりょう)からとりましょう。	今日は、「うれしの茶船食(ちせんじき)」です。ちくわの衣(え)にお茶(ちや)の粉(こな)を混ぜ(まぜ)ています。お茶(ちや)の味(あじ)を味わ(あじ)わってください。	白和え(しろあえ)は季節(きせつ)の野菜(やさい)を、豆腐(とうふ)・さとう・みそ・ごまなどで和(あ)えた料理(りょうり)です。ひじきや里芋(さといも)を入れてもおいしいです。	ピリツとする辛(から)さに欠(か)かせない調味料(てんみりょう)がトウバンジャンです。それと豆(まめ)と唐辛子(からいし)を主(おも)な原料(げんりょう)として作(つく)られています。	今日は、JAさかみどりさんから、佐賀(さが)牛(ぎゅう)40周年(しゆしゅうねん)の節目(せまひ)ということで、佐賀(さが)牛(ぎゅう)を贈呈(くわんてい)していただくようになりました。嬉野(うれの)・藤野(ふじの)・鹿島(しかじま)・武蔵(むさし)・杵島(きじま)地区(ちく)の全(ぜん)が、中(ちゆう)学(がく)校(がっこう)で佐賀(さが)牛(ぎゅう)を使(つか)ったカレーの白(しろ)となっています。
24	25	26	27	28
水曜(すいよう)誕生(たんじゆ)日(びつ)	ちやとえのきり 牛乳 ごまあえ ごはん ちくせんに	とんかつ 牛乳 ゆかりあえ ごはん ごふとわかめ すましじる	りっちゃんサラダ 牛乳 やさい カレーライ	ミートスパゲティ 牛乳 こがた コッパパン イタアンサ
和食(わしょく)は、油(あぶら)も少なく、素材(そざい)のうまみをいかして調理(ちやうり)するので、うまみがあ(あ)り体(からだ)にとても優(やさ)しい料理(りょうり)です。	和食(わしょく)は、油(あぶら)も少なく、素材(そざい)のうまみをいかして調理(ちやうり)するので、うまみがあ(あ)り体(からだ)にとても優(やさ)しい料理(りょうり)です。	受験(けんけん)に勝(か)つ！というこでとんかつにしました。受験(けんけん)日より早いですが、とんかつは消化(しょうか)に簡単(かんたん)がかかったり、胃(い)もたれしやすいので早(はや)めに給食(きふくじき)に取り入(はい)れました。	サラダでげんきという本(ほん)に出てくる、主人(しゆじん)公(こう)のりっちゃんか病氣(びやうき)のお母(お)さんか早く元氣(げんき)になるように作(つく)ったサラダです。	給食(きふくじき)のパンは、佐賀(さが)県(けん)と北海道(ほくかいどう)産(さん)の国産(こくさん)小麦(こむぎ)で作(つく)っています。佐賀(さが)県(けん)では、質(たか)の高い小麦(こむぎ)が作(つく)られています。