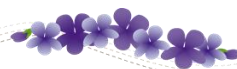


5月はいぜん表（B献立）



佐世保市学校給食センター

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
ご協力をお願いします 片付けの時、ごはん食缶に茶碗一杯分の水を流し入れて下さい。 ごはんのこびりつきを防ぎます。ご協力をお願いします。 オレンジやグレープフルーツ、バナナの皮を食器に置かないようにと、お願いしています。また、皮を食缶に入れるときは、袋の中に返すようにしてください。「あく」の付着を防ぐためです。「あく」は汚れではありません。お盆に黒いしみがついていても、衛生上の問題はありません。 センターでは、給食の食べ残しを「生ごみ処理機」に入れて水にかえています。時々パン袋に入ったままのものが返却されて、機械に巻きつくことがあり困っています。食べ残しのパンは袋から出して返却してください。			1 2 教育研究会総会 グレープフルーツ ブロッコリーサラダ 黒砂糖パン 大豆とミートボールのトマト煮 グレープフルーツの原産地は、西インド諸島の「バルバドル島」で、18世紀前半に発見されたといわれています。ぶどうの房のように実ることから、グレープフルーツという名前がついています。	
5 こどもの日 こどもの日	6 振替休日 振替休日	7 世知原茶マフィン ペンネのミートソース 胚芽パン コンソメスープ 5月は、新茶の季節です。今日のマフィンには、世知原茶が練り込まれています。お茶の香りや味に注目して食べましょう。また、地元佐世保の生産者の方に感謝の気持ちをもって食べましょう。	8 ※いわしの大きさを個数に変更になります。 ごま酢あえ いわしの梅の香揚げ ごはん 4〜5こ 鶏ごぼう汁 いわしは小さい魚ですが、骨や歯を強くするカルシウムやたんぱく質、たくさんのビタミン類が含まれています。今日のいわしは、頭からしっぽまで食べられるので、カルシウムをたくさんとることができます。	9 ミニピーチゼリー 昆布サラダ はちみつパン みそちゃんぽん 給食の中でも人気のちゃんぽんですが、今日は一味ちがった「みそちゃんぽん」です。いつもの味付けスープに加えて、米みそで味つけしています。気に入った人は、家でも試してみてください。
12 オレンジ アスパラのソテー 麦ごはん チキンカレー 5月の食育目標は、「食事のマナーを身につけよう」です。食べ方や会話の仕方など、いろいろなマナーがありますが、自分も楽しく、周りの人のことも思いやることは共通していますね。	13 弁当の日 切干大根の炒め煮 ほきの天ぷら ごはん 野菜わん 切干大根は、西海市の特産品です。冬の時期に収穫した大根を天日干しして乾燥させることによって、保存性が高まり、1年中食べることができます。栄養面では、カルニウムが豊富です。	14 新たまねぎのサラダ 鶏肉のハーブ焼き 2こ パインパン チンゲン菜のスープ 新たまねぎが出回る季節になりました。通常のだまねぎは、収穫したものを乾燥させますが、新たまねぎは、乾燥させずに出荷されます。みずみずしく、やわらかいので、サラダにもぴったりです。	15 浦上そばろ さばのみぞれ煮 ごはん かきたま汁 浦上そばろは、長崎市の郷土料理です。長崎の教会の神父（しんぷ）たちから豚肉を食べることを習った長崎の浦上地区の人たちが、作り、伝えてきました。	16 甘夏 弁当の日 カラフルサラダ 黒砂糖パン 豆乳のポタージュ 「甘夏」は、昭和10年頃、大分県で夏みかんをおいしくしようと工夫していると発見されたみかんです。夏みかんよりも酸味が少なく、甘みがあるので「甘夏」と呼ばれるようになったと言われています。
19 弁当の日 野菜炒め いわしの生姜煮 ごはん 五目豆 五目豆の「五目」とは、「たくさん」という意味を表します。五目ごはんや五目チャーハンなどの五目も、同じように、「たくさん」という意味で使われています。	20 弁当の日 甘酢あえ 焼きししゃも 2ひき ごはん 新じゃがのそぼろ煮 日本で一番じゃがいもが作られているのは北海道です。その次に多く作っているのは、鹿児島県と長崎県です。今の時季は、新じゃがいも、通称「新じゃが」が出回りま	21 ドレッシングサラダ 白身魚フライ 米粉パン ミネストローネ ミネストローネは、イタリアの料理です。トマトを使った具だくさんのスープで、日本のみそ汁のように、イタリアの人々の健康を支えています。トマトは、緑黄色野菜のひとつで、ビタミンが豊富です。	22 ほうれん草のソテー オムレツ ピラフ ラビオリのスープ ラビオリは、パスタの一種で、小麦粉を練って薄くのばした生地間に、ひき肉とみじん切りにした野菜を入れて包んだものです。給食では細長い形ですが、四角い切手のようなラビオリもあります。	23 (ツナ別配缶) ツナサラダ コッペパン コーンポタージュ マグロを英語でtuna(ツナ)といいます。マグロを水煮や油漬けにしたツナ缶でおなじみですね。ツナを使うと、手軽に魚の栄養をとることができます。みなさんも、ツナを使った料理に挑戦してみませんか。
26 茎わかめの炒め物 肉シュウマイ 2こ 麦ごはん 家常豆腐 家常(チャーハン)豆腐は、中国の四川(しせん)地方の家庭料理で、厚揚げと豚肉を唐辛子などの香辛料を使い、みそ炒めにしたものです。ごはんが進む味付けで、人気の献立でもあります。	27 冷凍洋梨 豚キムチ炒め ごはん 卵と春雨のスープ 今日は、小中学生のみなさんに人気のある、キムチを使った献立です。これから暑い日が増えてくるので、肉と一緒に野菜もたっぷりとり、体の調子を整えましょう。	28 いちごジャム アイコトマト チーズポテト コッペパン 千切り野菜のスープ アイコトマトは、佐々町や平戸市でたくさん生産されており、佐世保市産のものも、お店によく並んでいます。例年、5月と2月の旬の時季に給食で提供しています。甘みがあって、おいしいトマトです。	29 おひたし あじの南蛮漬け ごはん みそ汁 あじは、長崎県でたくさんとれる魚です。あじの体の特徴は、しっぽのところが頭に向かって、すじのような固い「ぜいご」があることです。あじをさばく時には、ぜいごを落とします。	30 一食ソース ゆでキャベツ とんかつ パーカーハウスパンカレービーンズ 豆類は、たんぱく質やカルシウム、ビタミンB1、それに食物繊維が豊富です。特に大豆は、「畑の肉」といわれるくらい、質のよいたんぱく質がたくさん含まれています。