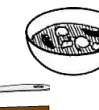


月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
文化の日 	4 れんこんのきんぴら 長崎県産さばの照り焼き ごはん 白玉汁   今日は長崎県産のさばを使った「さばの照り焼き」です。さばはちょうど今頃の秋から冬にかけて旬を迎え、脂が乗って美味しくなります。スーパーでもおいしいさばが出ているので、見かけたらぜひ食べてみてください。	5 カラフルサラダ 鶏肉のローズマリー焼き 2こずつ パイパン チンゲン菜のスープ   今日は鶏肉に「ローズマリー」というハーブを肉にまぶして焼いた「ローズマリー焼き」です。甘く爽やかな香りは肉料理によく合います。香りの成分に消臭、消化促進や殺菌効果があるそうです。	6 中華サラダ ショウロンボウ 2こずつ 小魚チャーハン 白湯スープ   11月8日の「いい歯の日」に合わせて、今日の献立は、カルシウムたっぷりのかみかみメニュー、小魚チャーハンです。しっかり噛んで食べることは強い歯を作るために必要です。歯は一生の宝ですので、大切にしましょう。	チーズ 7 ベーコンと ブロッコリーのソテー コッペパン ポークビーンズ   大豆は給食でもよく登場する食材です。大豆は「畑の肉」とも呼ばれるほどタンパク質が多い食材ですが、他にも食物繊維、ビタミン、ミネラルが豊富に含まれます。一度にいろいろな栄養素がとれる優秀な食材です。
りんご 10 ひじきサラダ 麦ごはん きのこと根菜のカレー   りんごはこれから旬を迎える果物です。りんごは日本に2,000種、生産が盛んな青森県で50種の品種が作られているそうです。甘さはもちろん、酸味、りんごの硬さなど自分がおいしいと思うりんごの品種を食べ比べてみると面白いです。	11 大根のみそ煮 ごはん うずら卵の中華煮   冬にかけて大根がおいしい時期になってきました。大根は消化を助ける酵素や殺菌作用を持つ成分が含まれています。また、大根の葉にもカロテン・カルシウム・ビタミンCやKが多く含まれているのでぜひ食べてみてください。	12 卵と アスパラのソテー 黒砂糖パン ジャがいものベーコン煮   じゃがいもは長崎県でよく作られている野菜です。長崎県の長い海岸線と温暖な気候を利用するため、おいしいじゃがいもが作られます。作られている品種は「メークイン、デジマ、ニシユタカ」が多いそうです。	オレンジ 13 ひよつるの 酢の物 ごはん 鶏肉とさつまいもの含め煮   ひよつるは南島原市産のわかめを溶かして食べやすく麺状に加工したものです。「ひょっ」と思いついたときに、「つるっ」と手軽に食べられることからこの名前が付けられました。酢の物にしてさっぱり食べられるようにしています。	14 ブロッコリーの ソテー 魚のレモンソースあえ 白菜と はちみつパン かぶの豆乳スープ   かぶは土の上で大きくなり、黄色の花が咲きます。甘みが強く、柔らかいのが特徴です。佐世保市内でもたくさん作られているそうです。家庭でも食べてみてはいかがでしょうか。
17 ゆかりあえ お魚コロッケ 2こずつ 麦ごはん 麻婆豆腐   今日のお魚コロッケは、長崎県産の「あじ」を食べやすいように加工したものです。なんと日本の47%のあじが長崎県で漁獲されているそうです。長崎県では特に松浦市が漁獲量が多いことで有名です。	18 ミニピーチゼリー 切干大根の 酢の物 ごはん ジャがいものそぼろ煮   大根を細く切って、乾燥させたものが、切干大根です。切干大根は、生の大根に比べてビタミンB1とビタミンB2は1.0倍、カルシウムは1.6倍、鉄は3.2倍も多く、食物繊維も豊富な食品です。	19 野菜のカレー炒め オムレツ みかんパン ポトフ   長崎県産のおいしいみかんをもっと子供たちに食べてほしいとの思いで作られたのが「みかんパン」です。みかんを皮ごとミキサーにかけ、パン生地混ぜて作られます。みかんの香りを楽しみましょう。	20 ※きびなごの大きさと 個数に変更になります。 ほうれん草のおひたし きびなごの ピリ辛ソース ごはん 3~4こ目安 豚汁   きびなごは長崎県でよくとれる魚です。頭からしっぽまで丸ごと食べられるので、カルシウムなどの栄養素を効率よく摂ることができます。今日は味噌ベースのピリ辛ダレにからめています。	みかん 21 ウインナーと 野菜のソテー 米粉パン 秋味シチュー   今日は秋味（あきあじ）シチューです。秋においしいさつまいもや、きのこのしめじ、えのきだけを入れたシチューです。佐世保市でも江迎町でさつまいもがたくさん作られているそうです。
24 振替休日 	25 昆布あえ 厚焼卵 ごはん つみれ汁   卵には、たんぱく質だけではなくカルシウムや鉄、ビタミンなどいろいろな栄養素が含まれています。卵のたんぱく質は、構成するアミノ酸のバランスがよく、良質のたんぱく質といわれます。	一食ナッツ 26 ハンバーグの きのこソース 千切り野菜のスープ はいがパン   きのこは秋が旬の食べ物です。きのこには腸内環境を整える食物繊維や骨の健康をサポートしてくれるビタミンDを豊富に含んでいます。今日はしめじ・えのきだけをハンバーグのソースに入れています。	りんご しそ味ひじき 27 ごまあえ ごはん 筑前煮   11月24日は「いい日本食」のこる合わせから、「和食の日」です。11月の献立は、和食の献立を積極的に入れていきます。日本の食文化について認識を深め、次の世代にも伝えていきたいと思います。	28 チリコンカン ラビオリと卵のスープ コッペパン   ラビオリとは、イタリアで食べられているパスタで、パスタの中に具が入っているのが特徴です。イタリアでは各地の食文化を反映した多様なバリエーションがあります。今日のようなスープに入れたりソースをかけて食べたりします。

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。



ごはんのご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ます。食べ残しのパンは袋から出して返却してください。



給食に出る魚には、家で食べる魚と同じように骨があります。部位によってはたくさん骨がありますので、気をつけてよくかんで食べましょう。

