# 8・9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**<br>**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。**<br>**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。**<br>**「あく」の付着を防ぐためです。**<br>**「あく」は汚れではありません。**<br>**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。**<br>袋<br>**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。** | | **8月30日**<br>冷凍洋梨<br>ミートスパゲティ<br>千切り野菜のスープ<br>黒砂糖パン<br>キャベツの名前は、英語の「キャベジン」が由来で、日本では「たまな」「かんらん」とも呼ばれていました。日本では、明治時代から食用とされています。 |
| **2**<br>アスパラサラダ<br>オムレツ<br>ごはん　ポークカレー<br>夏休み中、朝・昼・夕の食事を毎日とれていましたか。食事量が減っていた人もいるかもしれません。徐々に給食の量に慣れていきましょう。 | **3**<br>冷凍黄桃<br>クーブイリチー<br>ごはん　肉じゃが<br>クーブイリチーは、クーブが「昆布」、イリチーが「炒め物」を指す沖縄県の郷土料理です。昆布は沖縄の気候でも保存がきくので、とても大切にされたそうです。 | **4**<br>小松菜サラダ<br>魚のレモンソース<br>コンソメスープ<br>はちみつパン<br>今日の魚のレモンソースには、「ホキ」という魚が使われています。ホキは、ニュージーランドの海の300～800mくらいの深いところに住んでいる魚です。 | **5**<br>オレンジ<br>焼肉<br>麦ごはん　つみれ汁<br>材料をつまんで汁に入れることから、「つみいれ」または、「つみれ」といいます。今日の給食では、トビウオのすり身を使って醤油味のつみれ汁を作っています。 | **6**<br>カラフルサラダ<br>白身魚のフライ<br>コーンポタージュ<br>米粉パン<br>アメリカ大陸を発見したコロンブスによって、とうもろこしがヨーロッパに広まりました。その後、440年ほど前に、ポルトガル人から長崎に伝わったそうです。 |
| **9**<br>春雨のピリ辛炒め<br>韓国風焼き鳥<br>**2こずつ**<br>ごはん　冬瓜スープ<br>冬瓜の旬は「夏」です。冷暗所なら夏から冬まで保存できることから、冬瓜とよばれます。体を冷やすだけでなく、カリウムを多く含んでいます。調理の際は、わたと種を取り、薄く皮をむきます。 | **10**<br>きんぴら<br>あじフライ<br>ごはん　白玉団子汁<br>白玉もちは、もち米を粉にした白玉粉を水で溶き、丸めてからゆでたものです。もち米からできているのでごはんと同じようにエネルギーのもとになります。 | **11**<br>いちごジャム<br>チーズポテト<br>野菜スープ<br>コッペパン<br>ジャムは、傷みやすい果物を長く保存するために考え出された食べ物です。日本へジャムが伝わったのは、南蛮船がやってきた時代だと想像されています。ジャムには果物の栄養が豊富に入っています。 | **12**<br>梨<br>里芋のみそ煮<br>麦ごはん　親子丼<br>梨は、秋を代表する果物です。梨にも種類があり、ヨーロッパで多く栽培されている「洋なし」や日本で栽培されている「日本なし」などがあります。九州では、福岡や佐賀で多く生産されています。 | **13**<br>ひじきサラダ<br>煮込みハンバーグ<br>コッペパン　米粉と豆乳のポタージュ<br>長崎県はひじきの生産量が全国一位です。五島や対馬で多くとれ、4月～5月ごろにかり取られ、ゆでた後に天日干しにして作られます。ひじきには、鉄、食物繊維が豊富に含まれています。 |
| **16**<br>敬老の日 | **17**<br>ゆかりあえ<br>いわしのおかか煮<br>ごはん　厚揚げと豚肉の煮物<br>いわしには、ビタミンDが多く含まれています。このビタミンDがカルシウムの吸収を20倍にしてくれます。給食に出ているいわしは骨もやわらかいので、丸ごと食べることができます。 | **18**<br>オレンジ<br>ブロッコリーサラダ<br>じゃがいものベーコン煮<br>パインパン<br>じゃがいもには炭水化物が多く含まれています。そのほかにも熱に強いビタミンCも含まれているので、料理してもビタミンCが失われにくいです。ビタミンCは風邪の予防に役立ちます。 | **19**<br>もやしとピーマンの炒め物<br>肉シュウマイ<br>**2こずつ**<br>小魚チャーハン　中華スープ<br>点心とは、中華料理の一つで、食事と食事の間に食べる簡単な食べ物のことです。香港(ホンコン)では、お茶を飲みながら、シュウマイや春巻きなどの点心をつまむ「飲茶(ヤムチャ)」の習慣が盛んです。 | **20**<br>ビーンズサラダ<br>お魚コロッケ<br>**2こずつ**<br>ミネストローネ<br>はいがパン<br>ビーンズサラダには、赤いんげん豆、白いんげん豆、ひよこ豆の3種類の豆が入っています。ひよこ豆は「ガルバンゾ」「エジプト豆」ともいいます。 |
| **23**<br>**振替休日**<br>9月22日<br>秋分の日 | **24**<br>甘酢和え<br>さばのみそ煮<br>ごはん　かきたま汁<br>卵は、人間の体に必要な栄養素をまんべんなく含んでいる食品です。体を作るもとになるカルシウムや血を作るもとになる鉄分、ビタミンなどいろいろな栄養素が含まれています。 | **25**<br>冷凍みかん<br>フレンチサラダ<br>米粉パン　カレービーンズ<br>オレンジ色の色素(カロテノイド)は脂肪を染める性質があるため、みかんをたくさん食べると手などが黄色になります。柑皮(かんぴ)症といいますが、一時的なもので病気ではありません。 | **26**<br>**※きびなごの大きさで個数が変更になります。**<br>おひたし<br>きびなごのピリ辛ソース<br>（3～4個目安）<br>ごはん　豚汁<br>きびなごは五島のきれいな海でとれています。昔から盛んに漁が行われていました。大変きれいな水の中でしか生きていけず、少しでも水から出すと死んでしまう鮮度が命の魚です。 | **27**<br>コールスローサラダ<br>チキンのオーブン焼き<br>ラビオリのスープ<br>黒砂糖パン<br>黒砂糖とは、サトウキビのしぼり汁を煮詰めて作る茶色の砂糖のことです。パンやお菓子に使ったり、煮物をおいしくし、つやを出してくれます。 |
| **30**<br>なすのそぼろ炒め<br>厚焼卵<br>ごはん　五目煮<br>なすは夏の野菜ですが、高知県ではハウス栽培により、秋から翌年夏まで、長く収穫できます。なすの紫色は、ナスニンというポリフェノールの一種で病気を防ぐ働きをします。 | **生活リズムを ととのえよう！**<br>起床　朝食　排便　授業　給食　運動　夕食　入浴　睡眠<br>みなさんは夏休み中に、朝寝坊をしたり、朝ごはんをぬいたり、夜ふかしをしたりしていませんでしたか？<br>しっかり勉強して運動するためには、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行って、生活リズムをととのえることが大切です。 | **しっかり朝ごはん のために…**<br>**あと10分早く起きてみよう！**<br>**★時間がなくて食べられない人**<br>**★食べていても早食いをしている人**<br>こんな人は、もう少しだけ早く起きる努力をしてみよう！　たかが10分されど10分。この10分の違いがきみたちの朝ごはん生活をかえることの第一歩になるよ。 | | |