10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 **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。** 袋	**1** **※きびなごの大きさで個数が変更になります。** 野菜の炒め物 きびなごカリカリフライ **4こずつ** ごはん　のっぺい汁 五島は日本でも有数のきびなごの産地です。昔から盛んに漁が行われていました。きびなごは、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。	**2** りんご カラフルサラダ ごぼうのクリームスープ パインパン りんごがおいしい季節になりました。よくりんごの中央に「蜜」が入っていますが、これは「ソルビトール」という成分で、蜜が入ったりんごはよく熟しているりんごの証です。	**3** 塩もみきゅうり 肉シュウマイ **2こずつ** 麦ごはん　家常豆腐 家常豆腐（ジャーチャンどうふ）とは、中国の家庭料理で、揚げ豆腐を使うのが特徴です。「家常」とは、「家庭の日常」という意味で家庭で使われる食材や味つけにも違いがあります。	**4** ココア豆 はいがパン　タイピーエン タイピーエンは熊本県でよく食べられている料理です。中国から熊本に渡った人がまかない料理として作ったのがルーツだと言われています。
7 ごまあえ ホキの天ぷら ごはん　かきたま汁 ホキはニュージーランドやオーストラリアで獲れる60cm～100cm程度の大きさの魚です。クセのないしっかりとした白身が特徴で、フライやムニエル、すり身の原料によく使われます。	**8** 切干大根の酢の物 焼きししゃも **2こずつ** ごはん　秋の含め煮 今日は、秋のおいしい食材を多く使った含め煮です。中でもさつまいもは、ビタミンCが豊富に含まれ、さつまいものビタミンCは熱に強いので、煮物にしても効率的に摂ることができます。	**9** ブロッコリーサラダ 鶏肉のハニーマスタード焼き **2こずつ** レーズンパン　ポテトとキャベツのスープ ブロッコリーは、これからの季節に旬を迎える野菜です。よく食べている部分は「花のつぼみ」の部分です。もとはキャベツの一種でしたが、品種改良され今の形になりました。	**10** みかん アスパラのサラダ 麦ごはん　ポークカレー みかんの出回る季節になりました。佐世保市ではみかん栽培が盛んにおこなわれています。佐世保市のみかんは「マルチ栽培」が行われていて、太陽の光をうまく利用することで甘くておいしいみかんを作ることが出来ます。	**11** 大学豆 食パン　キャロットポタージュ 今日はにんじんを使った「キャロットポタージュ」です。にんじんに含まれるカロテンは皮に多く含まれ、皮をむいてしまうと30%も減ってしまうため、家庭では皮はつけたまま調理しましょう。
14 **スポーツの日**	**15** オレンジ 回鍋肉 ごはん　とうもろこしのスープ 回鍋肉（ホイコーロー）は、中華料理で、鍋を回して作るのではなく、一度加熱した豚肉を再び鍋に戻して野菜と炒めるという意味です。	**16** **合唱コンクール** 給食はありません	**17** ひじきの炒り煮 鶏肉の照り焼き **2こずつ** ごはん　豚汁 照り焼きとは、「タレをかけて焼き、タレを煮詰めながら照りを出す」焼き方です。照りを出すことで見た目が良くなり、香ばしい香りがつくことで食欲がアップします。	**18** ジャーマンポテト コッペパン　ミネストローネ じゃがいもに多く含まれるビタミンCは加熱後も壊れにくい性質があります。肌の健康や風邪予防に必要なビタミンなので意識して食べましょう。
21 ちくわと野菜の炒め物 あじフライ ごはん　けんちん汁 長崎県松浦市は、長崎県でも特にアジの漁獲が多い市です。市全体でそのことをPRするため松浦市を「アジフライの聖地」と認定し、飲食店でアジフライが振舞われています。	**22** 甘酢あえ いわしのおかか煮 ごはん　肉じゃが 同じエネルギー量の食事を噛む回数を調べると、和食は、ファストフードの1.8倍だったそうです。和食を食べて、よく噛む習慣をつけましょう。	**23** お米のカップケーキ りんごサラダ ラビオリのスープ コッペパン ラビオリは、パスタ生地にひき肉や野菜、チーズなどを挟んだパスタのことを言います。イタリアでよく食べられています。トマトソースに和えたり、今日みたいなスープに入れて食べられます。	**24** 塩もみ野菜 かぼちゃコロッケ ごはん　春雨汁 春雨の原料は、緑豆(りょくとう)という豆です。日本で一番春雨を作っているのは、奈良県で、全国生産の60%を占めています。	**25** チリコンカン オムレツ はちみつパン　コンソメスープ チリコンカンはメキシコやアメリカでよく食べられている豆料理です。アメリカのテキサス州では州の料理に指定されています。本場では香辛料を効かせて作るそうです。
28 茎わかめの炒め物 さばのみそ煮 ごはん　鶏ごぼう汁 さばは1年中とれる魚ですが、特に秋にとれるさばは脂がのっていておいしいですよ。福井県近辺では「へしこ」といって、おいしい時期にとれたさばをみそ漬けにして長期間保存できるようにした加工食品もあります。	**29** オレンジ 豚肉のしょうが炒め ごはん　みそ汁 しょうがには「ジンゲオール」という成分が含まれていますが、加熱すると「ショウガオール」という成分に変わり、体を温める効果が高くなります。	**30** □ 1食ソース ゆでキャベツ 白身魚のフライ チンゲン菜のスープ パーカーハウスパン ウスターソースは、いろんな食材を煮詰めて作られます。今日の1食ソースもトマト・たまねぎ・りんご・にんじんなどの食材が使われています。	**31** 浦上そぼろ 厚焼卵 きのこごはん　白玉汁 きょうのごはんは、きのこをたくさん入れた「きのこごはん」です。きのこは腸を掃除して、腸に住む善玉菌のエサになる「食物繊維」が豊富に含まれています。	**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。** **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。**