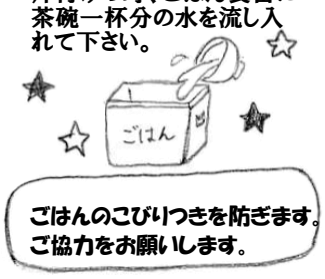
11月 はいぜん表（B献立）

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

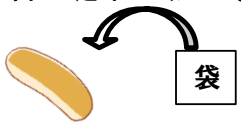
片付けの時、ごはん食缶に茶碗一杯分の水を流し入れて下さい。



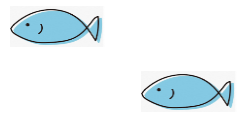
ごはんのこびりつきを防ぎます。ご協力をお願いします。

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。



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、気を付けてよくかんで食べましょう。



1

ゆで野菜
魚のオーロラソースあえ
はちみつパン　豆乳のポタージュ

今日の献立には、タラという魚が使われています。タラを漢字で書くと、魚へんに雪と書きます。雪が降る、冬に旬を迎える魚です。「たらふく食べる」という言葉の「たら」は、この魚のタラのことです。

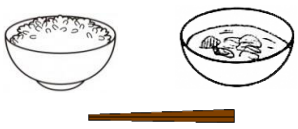
4

振替休日

11月3日

5

れんこんのきんぴら
あじの塩焼き
ごはん　白菜と肉団子のスープ

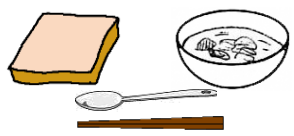


れんこんは、漢字で蓮(はす)の根と書きますが、正しくは根ではなく、地下茎(ちかけい)という茎の部分です。水田のれんこんは、親、子、孫れんこんとどんどん伸びて、全長8mくらいになります。

6

いちごジャム

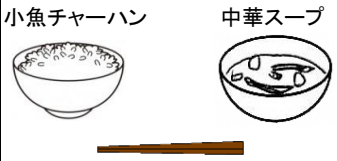
きのこソース
ハンバーグ
食パン　ポトフ



今日のきのこソースには、エリンギ、えのきたけ、マッシュルームの3種類のきのこが入っています。きのこは、食物繊維が豊富で、歯ごたえや香りがよい食品です。きのこの風味を感じながら食べましょう。

7

ゆかりあえ
春巻き
小魚チャーハン　中華スープ



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。歯は一生の宝です。大切にしましょう。

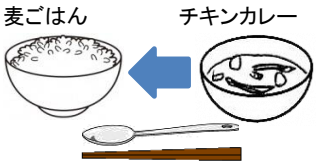
8

つんのーで歩行ラリー
振替休業日

11

りんご

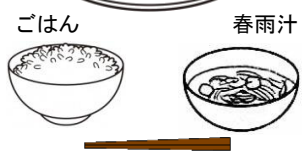
ひじきサラダ
麦ごはん　チキンカレー



白ごはんに比べて、麦ごはんには、食物繊維やたんぱく質、カルシウム、ビタミンB1、ビタミンB2などが多く含まれています。江戸幕府を開いた徳川家康も、麦ごはんをよく食べていたそうです。

12

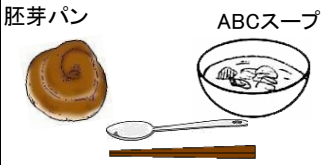
甘酢あえ
鮭のみそマヨネーズ焼き
ごはん　春雨汁



マヨネーズの原料である卵は、たんぱく質を多く含む食品ですが、マヨネーズは、卵から油分を取り出して作られているため、エネルギーのもとになる働きをします。

13

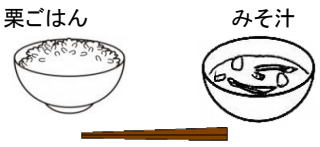
もやしのソテー
チキンのチーズオーブン焼き
胚芽パン　ABCスープ



胚芽パンの胚芽というのは、小麦の芽と根のもとになる部分です。胚芽の部分には、ビタミンやミネラルが豊富に含まれていて、疲労回復や老化防止に役立ちます。

14

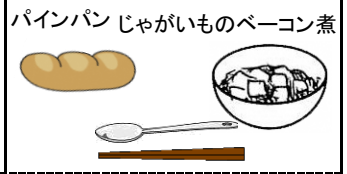
おひたし
ほきの天ぷら
栗ごはん　みそ汁



実りの秋といわれるように、秋には主食である米をはじめ、さつまいも、栗などいろいろな食べ物が収穫されます。栗は、でんぷんがとても多く、ビタミン類も豊富です。秋の味覚を味わって食べましょう。

15

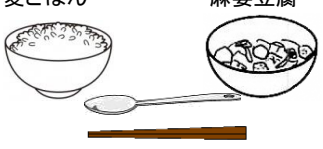
卵入りソテー
パインパン　じゃがいものベーコン煮



じゃがいもは、江戸時代に、インドネシアのジャカルタから、オランダ人によって船で運ばれ、長崎へやってきました。初めは「ジャガタライモ」と呼ばれていましたが、これが変化して「じゃがいも」となりました。

18

かぶの中華あえ
お魚コロッケ
2こずつ
麦ごはん　麻婆豆腐

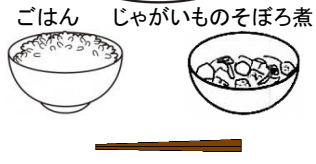


かぶは土の上で大きくなり、黄色の花が咲きます。甘みが強く、柔らかいのが特徴です。佐世保市内でもたくさん作られているそうです。家庭でも食べてみてはいかがでしょうか。

19

オレンジ
しそ味ひじき

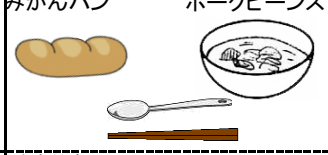
切干大根の酢の物
ごはん　じゃがいものそぼろ煮



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10倍、カルシウムは16倍、鉄は32倍も多く、食物繊維も豊富な食品です。

20

キャベツのカレーソテー
オムレツ
みかんパン　ポークビーンズ

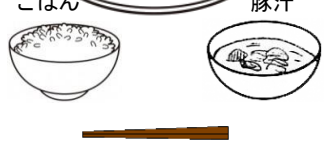


長崎県産のおいしいみかんをもっと子供たちに食べてほしいとの思いで作られたのが「みかんパン」です。みかんを皮ごとミキサーにかけたみかん液をパン生地に混ぜて作られます。みかんの香りを楽しみましょう。

21

※きびなごの大きさで個数が変更になります。

ごま酢あえ
きびなごの唐揚げ
3～4こ目安
ごはん　豚汁

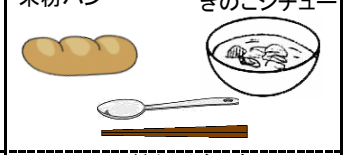


11月24日は「いい日本食」のごろ合わせから、「和食の日」です。今日の献立は、主食・主菜・副菜・汁物のそろった和食の献立です。日本の食文化について認識を深め、次の世代にも伝えていきましょう。

22

バナナ

ツナと野菜の炒め物
米粉パン　きのこシチュー



バナナには、糖類が多く含まれていて、すばやくエネルギーにかわり、そのエネルギーが長持ちするので、スポーツの時やおなかがすいた時の栄養補給にぴったりです。

25

おかか炒め
厚焼卵
ごはん　肉みそおでん

かつおは、縄文時代から食べられてきた魚です。かつおを煙にいぶし、乾燥させて作れられるかつお節には、かつおの栄養素とうま味がぎゅっと詰まっています。

26

みかん

豆腐の韓国風炒め
ごはん　鶏ごぼう汁

みかんは、愛媛県、和歌山県など暖かい地方でたくさん作られています。令和5年度のみかんの収穫量で、長崎県は、全国第5位でした。日本の約6%のみかんが長崎県で作られています。

27

スイートポテト

ペンネのミートソース
コッペパン　卵スープ

卵に含まれる主な栄養素は、たんぱく質で、体をつくるもとになります。たんぱく質の「蛋(たん)」という言葉は、中国で「たまご」という意味だそうです。ピータンという中華料理は、アヒルの卵の料理です。

28

納豆

大根のみそ煮
ごはん　筑前煮

大豆が納豆になると、たんぱく質はアミノ酸に、でんぷんはブドウ糖に変わり、消化しやすくなります。血液をサラサラにする成分も含まれていて、体に優しい食品です。

29

ミックスナッツ

きゅうりの南蛮漬け
黒砂糖パン　ちゃんぽん

ちゃんぽんは、長崎の郷土料理として有名ですね。長崎県内では、家庭でもちゃんぽんをよく食べますが、全国的にはそうではないようです。ふるさとの味を味わい、伝え、大切にしていきましょう。