6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
2 キャベツとウインナーのソテー 麦ごはん ハヤシライス	**3** 冷凍黄桃 チンジャオロースー ごはん 卵スープ	**4** ブロッコリーサラダ 魚のピリ辛ソース コッペパン チンゲン菜のスープ	**5** もやしときゅうりのナムル 春巻き 小魚チャーハン 中華スープ	**6** オレンジ カレースパゲティ はいがパン ごぼうのクリームスープ
ハヤシライスとは、薄切りの牛肉と玉ねぎをデミグラスソースで煮たものを米飯の上にかけた料理のことを言います。外国の料理と思われがちですが、日本発祥の料理です。	チンジャオロース-はピーマンと細切りにした肉などを炒めた中国料理です。中国語で青椒（チンジャオ）はピーマン、肉（ロー）は牛肉、絲（スー）は細切りのことを指します。	チンゲン菜は日本でよく使われている中国野菜です。シャキシャキとした食感でほのかに甘味があり、煮くずれしないことから中国料理や西洋料理にもある万能野菜と言われています。	6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です。今日は歯や骨をつくる働きがあるカルシウムが豊富な小魚をチャーハンにして出しています。よく噛んで食べてくださいね！	はいがパンの「はいが」という名前について、疑問に思ったことはありませんか。はいがは植物の種子に含まれ、成長すると芽になる部分のことです。たんぱく質、ミネラルなどが多く含まれています。
9 はちみつレモンゼリー ツナと野菜のソテー 麦ごはん ポークカレー	**10** きんぴら 厚焼卵 ごはん 白玉汁	**11** 大豆といりこの揚げ煮 黒砂糖パン タイピーエン	**12** ふりかけ（のりごま） 切干大根の酢の物 ごはん 肉じゃが	**13** アスパラのソテー 鶏肉のマーマレード焼き 2こ はちみつパン 野菜スープ
みなさんは食事するとき、よく噛んで食べていますか？よく噛むとは1口30回が目標だといわれています。カレーや麺などいつもより時間に余裕があるときにはよく噛むことを意識して食べてくださいね。	卵は「完全栄養食品」といわれるほど栄養豊富な食べ物です。卵1個に良質のたんぱく質をはじめ、さまざまな栄養成分が含まれています。	タイピーエンとは、熊本の郷土料理の一つで、中華料理や家庭でも定番の1品です。中国では、お盆や正月など特別な日に食べていたようです。	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。	マーマレードはオレンジなどの柑橘類を加工し、果皮が残っているものをいいます。皮が残っているので、少し苦みがあるのが特徴です。
16 そぼろ炒め ショウロンポウ ごはん 鶏の中華とろみスープ	**17** きゅうりの酢の物 ホキのてんぷら ごはん 里芋のみそ煮	**18** オレンジ チーズポテト 黒砂糖パン ABCスープ	**19** きゅうりの南蛮漬け さばの塩焼き ごはん 厚揚げと野菜のうま煮	**20** メロン 卵入りソテー パインパン 豆乳のポタージュ
そぼろとは、卵や白身魚、ひき肉などをゆでたり炒めたりして細かくほぐしたものです。とても細かくほぐしたものを「朧（おぼろ）」、それよりも粗いものを「粗朧（そおぼろ）」と呼び分けたことからこの名が付きました。	酢には疲労を回復させたり、食欲を増進させたりする効果があります。運動をして体が疲れた時こそ、酢の物をしっかり食べましょう。	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。日本では、沖縄県や鹿児島県の離島で主に生産されています。	魚には、脳の血流をよくするDHA、血液をサラサラにするEPAなどの油脂が多く、血管の病気を予防する効果や頭の働きを良くする効果があります。	今日のメロンは、長崎県でとれたものです。みなさんは自分が住んでいる所でどんな食べ物がとれるか知っていますか？一度調べてみましょう。
23 冷凍洋梨 中華あえ ごはん 麻婆豆腐	**24** ゆかりあえ いわしのおかか煮 ごはん 厚揚げと豚肉の煮物	**25** チリコンカン オムレツ コッペパン 肉団子のスープ	**26** ※いわしの大きさで個数が変更になります。 ごまあえ いわしの梅の香揚げ 4～5こ目安 ごはん ひょっつるの吸い物	**27** ゆで野菜 煮込みハンバーグ パーカーハウスパン コーンスープ
豆腐は、作り方によって、木綿豆腐、絹ごし豆腐、袋豆腐、焼き豆腐などに分けられます。今日の麻婆豆腐の豆腐は、長崎県産の大豆から作られた豆腐です。	ゆかりは赤じそからできています。日本では梅干しを作るときに色付けとして赤じそに含まれている「アントシアニン」という成分によってつけられた梅干しが赤色にそまります。	チリコンカンは牛ひき肉、トマト、豆などを煮込んだメキシコの料理です。スパイシーな味が特徴で、今ではアメリカの国民食として親しまれています。	ひょっつるとは、長崎県でとれた質のよいわかめをゼリーのように溶かして、細いめんにしたものです。給食では、今日のように吸い物として出す日もあれば、酢の物として出すこともあります。お味はいかがですか？	キャベツの原産地は地中海沿岸で、かなり古くからあったようです。現在のような形で栽培を始めたのはイタリアで、およそ120年ぐらい前にオランダ人が長崎に伝えました。
30 ひじきサラダ ししゃもフライ 2こ 枝豆ごはん すまし汁				
枝豆は大豆を若いうちに収穫したものです。疲れをとるビタミンB1が多く、夏バテ予防にピッタリな食材です。さらにカリウムを多く含むため、体内の水分量を調節する効果もあります。				

6月は「食育月間」・毎月19日は「食育の日」

- 親子で一緒に食事の支度をする
- 朝食を食べる習慣をつける
- 食材の無駄を減らすよう心がける

「食育月間」は、家庭、学校、地域など社会全体で国民的な拡がりをもって、食育推進に取り組むために設けられた食育の強化月間です。この機会に「県内産のものを食べる」など、できることから実践してみましょう！

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。

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。