



3月はいぜん表 (A)

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
血うどんの麺の後片付けについて 食べ残した袋に入った麺 チャーメンのみ 空き袋 別々にまとめて、配膳室へ持っていきます。	おめでたい日の赤飯 もち米と小豆などを蒸した赤飯は、お祝いの席などでよく食べられます。これは、赤い色には邪気をはらうという意味があるからです。もともとは、凶事の時に赤飯を用いていましたが「凶事をかえして福にする」という縁起直しから慶事に食べるようになったといわれています。現在でも、仏事に赤飯を食べる地域もあるようです。	スライスチーズ キャベツのソテー 煮込みハンバーグ パーカー ハウスパン コンソメスープ 今日は自分で作るセルフバーガーです。きれいな手でつくって食べましょう。	きざみのり ごまあえ 野菜のふんわり揚げ 2こずつ ちらしずし すまし汁 今日は、3月3日ひなまつりのお祝い献立です。「きざみのり」はちらしずしにかけて、食べてください。	
5 揚げチャーメン たまごパン 血うどん(具) 中華スープ 血うどんの具はごはん食器につき、チャーメンはほぐして袋からお皿に出し、上から具をかけて混ぜ合わせながら食べます。	6 白身魚と野菜の甘酢あん ごはん みそ汁 みそ汁の味は「おふくろの味」といわれるように、家庭の愛情と真心を感じる、日本の食生活になくてはならない料理です。	7 もやしときゅうりのナムル 厚焼卵 ごはん 家常豆腐 家常豆腐は「チャーチャン豆腐」と読みます。中国の家庭料理で、厚揚げがたくさん入っています。	8 カラフルサラダ 野菜コロッケ コッペパン マロニースープ マロニーはじゃがいものでんぶんでできた「めん」です。エネルギーのもとになる食品です。	9 ゆで野菜 チキン南蛮 2こずつ 赤飯 白玉団子汁 チキン南蛮は、揚げた鶏肉に、南蛮酢とタルタルソースで味付けした、宮崎県発祥の料理です。
12 ほうれん草のソテー 米粉パン ポークビーンズ 豆は、肉や魚と同じように「たんぱく質」がたくさん含まれています。昔は、肉の代わりにいろいろな豆を食べていました。	13 茎わかめの炒めもの さばのみそ煮 ごはん 野菜わん わかめの葉の芯の部分茎わかめといいますが、コリコリした歯ごたえが特徴です。	14 祝☆卒業 3年間でふりかえってみましょう。	15 ドレッシングサラダ ししゃもフライ 黒砂糖パン 卵スープ ししゃもは10cmから15cmの銀色の細長い魚です。頭から骨ごと食べられるので、カルシウムもしっかりとれます。	16 酢みそあえ 麦ごはん 筑前煮 はっさくは、漢字で「八朔」と書き、昔の暦では8月1日のことです。緑色でまだ熟れていないけれど、この時期から食べられるということからこの名前が付けました。
19 じゃがいものソテー 魚のレモンソースあえ コッペパン レタスのスープ レタスは「ちしゃ」とも言われ、たくさんの種類があります。レタスは1年中お店に売っていますが、今は冬レタスから春レタスへ変わる時期です。	20 フレンチサラダ ごはん チキンカレー 「しらぬい」みかんは頭がとんがっているのが特徴です。しらぬいの品種で、特に糖度が高いものが「でこぼん」と呼ばれます。	21 春分の日	22 野菜のソテー オムレツ コッペパン じゃが芋と肉団子のスープ 卵は「完全栄養食品」と呼ばれ、栄養が豊富です。ただし、ビタミンCのみ含まれていません。その分は野菜等で補うといいですね。	ご協力をお願いします バナナやみかん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。

卒業してからも食事に気を付けましょう！

コンビニやファーストフード

★カップめんだけ、菓子パンだけなどはなるべく避けましょう

★弁当を選ぶ時は、野菜が多く入っているものを選びましょう

★主食、主菜、副菜がなるべくそろるようにしましょう

選ぶ時のポイント

生活習慣予防は今から始めよう！

- ① 食べ過ぎないようにしましょう
- ② 朝ごはんは毎日しっかり食べましょう
- ③ 栄養バランスのよい食事をとりましょう
- ④ 糖分、脂質、塩分をとり過ぎないようにしましょう
- ⑤ 野菜や果物をしっかり食べましょう
- ⑥ 食物繊維の多い食品を食べましょう
- ⑦ よくかんで、早食いをしないようにしましょう
- ⑧ 運動をほとんど毎日行いましょう

生活習慣病