

4月はいぜん表 (A)



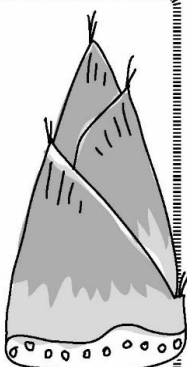
佐世保市学校給食センター

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
9 スパゲティソー 魚のレモンソースあえ 米粉パン チンゲン菜のスープ 	10 オレンジ 茎わかめの酢の物 ごはん 五目煮 	11 一食小魚 春野菜サラダ 麦ごはん ポークカレー 	12 塩もみ野菜 煮込みハンバーグ パーカーハウスパン 豆乳のポタージュ 	13 きゅうりの南蛮漬け さわらの照り焼き ごはん 豚汁
チンゲン菜は中国からやってきた中国野菜です。やわらかく、くせのない味なので、汁ものの他にも炒め物やクリーム煮などにもよく使われます。	ごはんは日本の主食です。味が淡泊なため和風・洋風・中華風を問わずどのようなおかずとも相性がよく、自然と栄養バランスのとれた献立になります。	今日のサラダには春が旬の「春キャベツ」や「アスパラガス」が使われています。春キャベツは冬のキャベツに比べ柔らかいので、サラダなどに使用するとおいしいです。	今日は手作りハンバーグです。野菜とハンバーグをパンに挟んで食べましょう。手にはばい菌がついているので、食べる前は必ず手を洗うようにしましょう。	今日の魚は「鱈(さわら)」です。春になると、卵を産むために海外から瀬戸内海にどっと押し寄せ、たくさん取れることから、魚へんに春と書きます。
16 クレープフルーツ キャベツのソテー 黒砂糖パン 豆とウインナーのトマト煮 	17 切干大根の炒め煮 ちくわのカレー揚げ 2こづつ ごはん 野菜わん 	18 サンフルーツ 焼肉 ごはん 春雨汁 	19 米粉のガトショコラ ポテトミートソース コッペパン 千切り野菜のスープ 	20 ゆかりあえ 魚の唐揚げ 五目ご飯 若竹汁
ソテーは少量の油で肉や魚、野菜を高温でさっと炒める料理です。野菜に多く含まれるカロテンは油に溶けて吸収されるので、油と一緒にとると効率よく摂取できます。	切干大根は、大根を細長く切り、太陽や風にあてて乾燥させてつくる保存食です。生の太根と比べて、カルシウムや鉄分などが多くなります。	サンフルーツは、甘夏から枝変わりによって生まれた果物です。太陽のsunと「さんさん」と降りそそぐ太陽から「サンフルーツ」という名前になりました。	今日はみなさんの入学・進級のお祝いとして米粉のガトショコラを出しています。米粉はお米を粉にしたもので、パンやお菓子、いろいろな料理に使われています。	若竹汁は春が旬の新わかめとたけのこを使った汁物です。若竹汁の「若」はわかめのことで、「竹」はたけのこのことです。
23 いちごジャム ブロッコリーの炒め物 オムレツ コッペパン コンソメスープ 	24 パナナ ひじきサラダ ごはん 豆腐の中華煮 	25 おひたし お魚餃子 3こづつ 麦ごはん 親子丼 	26 カラフルサラダ もちいなりはのせて食べる パインパン カうどん 	27 春雨のピリ辛炒め ししゃもフライ 2こづつ わかめごはん 鶏ごぼう汁
オムレツの語源は諸説ありますが、昔、スペインの王様が空腹のときに手際よくいた卵を焼いてくれた男に「オム・レスト(素晴らしい男)」といったのが有名な話です。	パナナはフィリピンやエクアドルなどの熱帯の国々から貨物船で運ばれてきます。まだ青いうちに切り取って船に積み込み、日本に運んでから黄色く熟させます。	みなさんがよく食べる餃子の具には豚肉が使われていることが多いと思いますが、今日の餃子は長崎県でとれたあじを使ったお魚餃子です。	中国では小麦粉を水でこねたものを「とん」と呼んでいました。日本では、このとんを温めて食べていたため「うどん」と呼びこれが「うどん」になりました。	ししゃもは、アイヌ語で柳を表すシュシュと葉を表すハムをあわせたシュシハムからきた言葉です。漢字で書くと柳葉魚と書きます。
30 振替休日	ご協力をお願いします ① パ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。 	ご協力をお願いします ② 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。	春は苦いものを食べよ! さむい冬が終わりました。春は、動物たちが冬眠から目を覚ますように、草木も目を覚まして、イキイキ元気に活動をはじめます。さくらの花や菜の花を見ると、「春だなあ」と感じますね。食たくにも、「春だなあ」と感じられるようなものを登場させてください。 春らしい食べものには、ふき、ふきのとう、わらび、ぜんまいなどの山菜や、せり、あざつき、菜の花などの緑色のこいものがあります。たけのこやうどなど、えぐみ、アクの強いものもあります。苦みのある、春ならではのものを食べて、わたしたちの体もしっかり目を覚ませましょう! 	

今日の
たけもの

たけのこ

たけのこは、「竹」の「子」なんですよ。たけのこは、ちょっぴりえぐみがあります。春がしゅんの食べものは、出てきたばかりの赤ちゃん芽を食べることが多く、苦かったり、えぐかったりするものがあります。これは、赤ちゃん芽をほかの動物たちが食べないために、身を守っているちえなのです。



学校給食は生きた教材です



給食時間は、ただの昼食時間ではなく、食に関する知識を身につけたり、マナーのことを学んだりする時間です。学校給食は、そのための大切な教材となるようにしています。