

# 5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
<p><b>ご協力をお願いします</b></p> <p>バナナやみかんの皮を食器に置かないようにと、願っています。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。</p>	<p><b>1</b></p> <p>もやしときゅうりのナムル 白身魚のフライ</p> <p>ごはん ひよつつの吸い物</p> <p>きゅうりは、熟すと黄色く変色することから「黄色いり」と呼ばれ、それが「きゅうり」に変わったといわれています。</p>	<p><b>2</b></p> <p>世知原茶ムース</p> <p>リャンパンウースー</p> <p>ごはん 家常豆腐</p> <p>新茶の季節です。今日は世知原産のお茶を使用したムースです。初夏の味わいを楽しみましょう。</p>	<p><b>お茶のひ・み・つ!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●いろいろなお茶 緑の「緑茶」も、ウーロン茶や紅茶も、みんな「茶」の葉から作られるんだよ。</li> <li>●おいしい「煎茶」 つみたてのお茶の葉を蒸して作る日本の代表的なお茶。香りとうま味、渋味、苦味がうまくそろったおいしいお茶だよ。</li> <li>●「お茶」の花 白くてかわいい花がさくよ。</li> <li>●長生きの「茶」の木 100年以上もおいしいお茶の葉をしげらせる木があるよ。</li> <li>●「お茶」のつみかた お茶の葉は手でつんだり、はさみや機械を使ってつんでいるところもあるよ。</li> <li>●「お茶」のに入った言葉 「お茶の子さいさい」「お茶をにごす」</li> </ul> <p>昔から、飲みつかれてきた日本の「お茶」を、これからも大切にしていこうね。</p>	
<p><b>7</b></p> <p><b>教育会総会のため給食はありません</b></p>	<p><b>8</b></p> <p>白身魚と野菜の甘酢あん</p> <p>ごはん 白玉汁</p> <p>白玉はもち米を粉にしたものです。食感が柔らかくつるんとしています。</p>	<p><b>9</b></p> <p>切干大根の炒め物 ししゃもフライ</p> <p>2ごずつ</p> <p>グリーンピースごはん 春雨汁</p> <p>ししゃもは、アイヌ語の柳の葉を表すシシハムという言葉から由来しています。骨ごと食べられるので、カルシウムが多くとれます。</p>	<p><b>10</b></p> <p>バナナ</p> <p>ごまじゃこサラダ</p> <p>コッペパン ラビオリのスープ</p> <p>ラビオリはイタリアの Pasta のひとつです。薄くのぼした生地にはひき肉と野菜のみじん切りを入れて包んで作ります。</p>	<p><b>11</b></p> <p>きんぴら いわしのみぞれ煮</p> <p>ごはん にはり汁</p> <p>にはりは、春が旬の野菜です。「古事記」や「万葉集」などにものっているほど古くからあった野菜のひとつです。</p>
<p><b>14</b></p> <p>ドレッシングサラダ</p> <p>はちみつパン ポークビーンズ</p> <p>ポークビーンズは、アメリカの家庭料理のひとつです。今日のポークビーンズには、大豆、いんげん豆、ひよこ豆を使っています。</p>	<p><b>15</b></p> <p>おひたし あじの南蛮漬</p> <p>ごはん とりごぼう汁</p> <p>魚などを油で揚げて唐辛子野菜や唐辛子と一緒に酢漬けにしたものを南蛮漬けといいます。</p>	<p><b>16</b></p> <p>塩もみきゅうり ちくわの長崎天ぷら</p> <p>2ごずつ</p> <p>麦入りゆかりごはん 五目うどん</p> <p>長崎天ぷらは約400年前にポルトガルから伝わった料理です。衣に砂糖などで味をつけて揚げるので、そのまま食べることができます。</p>	<p><b>17</b></p> <p>ハッシュドビーフ オムレツ</p> <p>コッペパン 米粉と豆乳の</p> <p>今日のポターージュは長崎県でとれた米を粉にした米粉を使用しました。また、牛乳ではなく大豆からできる豆乳も使われています。</p>	<p><b>18</b></p> <p>グレープフルーツ</p> <p>小松菜のおかか炒め</p> <p>ごはん じゃがいものそぼろ煮</p> <p>じゃがいもは、ナスやトマトと同じナス科で、花の形も似ています。世界の五大食用作物のひとつで多くの国々食べられています。</p>
<p><b>21</b></p> <p>アスパラのソテー 鶏肉のハーブ焼き</p> <p>卵パン ミネストローネ</p> <p>ミネストローネは、イタリアの代表的なスープです。肉、野菜、パスタなどのたくさんの具が入ります。</p>	<p><b>22</b></p> <p>麻婆春雨</p> <p>ごはん 豆腐の中華煮</p> <p>豆腐には、質の良いたんぱく質が含まれています。お坊さんは動物性食品を食べなくても、豆腐を食べることで健康を保っています。</p>	<p><b>23</b></p> <p>型抜きチーズ</p> <p>ひじきサラダ</p> <p>ごはん チキンカレー</p> <p>カレーは明治時代の初めに、横浜や神戸などで日本人向けの洋食として売り出され、人気を呼びました。</p>	<p><b>24</b></p> <p>コールスローサラダ 煮込みハンバーグ</p> <p>米粉パン コーンポターージュ</p> <p>コールスローサラダとは、細かく切ったキャベツを使ったサラダです。やわらかい春キャベツを使うととてもおいしいですね。</p>	<p><b>25</b></p> <p>オレンジ</p> <p>ツナそぼろどん</p> <p>麦ごはん 中華スープ</p> <p>ツナとはピンナガマグロやキハダマグロ、かつおなどの油漬や水煮の缶詰をいいます。</p>
<p><b>りんごジャム</b></p> <p><b>28</b></p> <p>チーズポテト</p> <p>食パン ピーフン汁</p> <p>ピーフンは、米を粉にして麺にしたものです。春雨と見た目は似ていますが、春雨はいもや豆のでんぷんで作ります。</p>	<p><b>29</b></p> <p>ごまあえ アイコトマト</p> <p>2ごずつ</p> <p>ごはん 筑前煮</p> <p>今日のミニトマトは平戸でとれた「アイコトマト」です。皮が固くしっかりして、甘みがぎゅっとつまっていて今が旬のトマトです。</p>	<p><b>30</b></p> <p>浦上そぼろ 厚焼卵</p> <p>ごはん 五目豆</p> <p>浦上そぼろは、長崎の浦上地区の郷土料理です。宣教師の人たちから豚肉の料理を教えたもらった料理です。</p>	<p><b>31</b></p> <p>カラフルサラダ 鮭のマヨネーズ焼き</p> <p>黒砂糖パン オニオンスープ</p> <p>今日は新玉ねぎをたくさん使ったオニオンスープです。収穫したばかりの玉ねぎはみずみずしくておいしいですよ。</p>	<p><b>ご協力をお願いします</b></p> <p>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。</p> <p>ごはんのごびりつきを防ぎます。ご協力をお願いします。</p>