

# 6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
<h2>試合前後の食事は？</h2>				
<p style="text-align: center;">試合前日                      当日                      試合後</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>いつもよりおかずを少なめにし、ごはんを多く食べます。油っぽい料理はさけるようにしましょう。</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>試合当日は、3～4時間前までに食事をすませるようにします。内容はおにぎりやパン、バナナなど炭水化物が多く含まれたものを食べます。</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>疲労回復のために炭水化物やたんぱく質・ビタミン類・ミネラルを補給します。消化がよい煮込み料理や果物などをとるようにしましょう。</p> </div> </div>				
<p>6月4日から「歯と口の健康週間」が始まります。日頃から、カルシウムを多く含む食品や固いものをよく噛んで食べましょう。</p>				
<h3>激しいスポーツをしている人 鉄不足に 注意!!</h3> <p>貧血にならないよう気をつけよう</p>				
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> <p><b>オレンジ</b></p> <p>ビーンズサラダ</p> <p>ごはん      ハヤシライス</p> <p>ハヤシライスは「ハッシュドビーフ・ウィズ・ライス」からついた名前といわれています。細かく切った牛肉とたまねぎを炒めて、ブラウンソースで煮込んで作ります。</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p><b>5</b></p> <p>きびなご天ぷらは少し多めに入っています。</p> <p>甘酢あえ きびなご天ぷら 3こずつ</p> <p>ごはん      肉じゃが</p> <p>きびなごのように、頭から食べられる小魚は、カルシウムをとるのにとてもよい食品です。しっかり食べて、骨や歯を丈夫にしましょう。</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p><b>6</b></p> <p>冷凍パイ</p> <p>チーズポテト</p> <p>食パン      ミネストローネ</p> <p>パインには、たんぱく質を分解する酵素がたくさん含まれています。チーズポテトは食パンにはさんで食べましょう。</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p><b>7</b></p> <p>もやしときゅうりのナムル</p> <p>麦ごはん      麻婆豆腐</p> <p>ナムルは韓国の家庭料理の一つです。野菜や山菜を塩ゆでし、調味料とごま油であえたものです。そのまま食べたり、ピビンバの具として食べたりします。</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p><b>8</b></p> <p>朝ごはんはちゃんと食べたかな？練習の成果を発揮して、がんばれ市中体！</p> </div> </div>				
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> <p><b>13</b></p> <p>きゅうりとわかめの酢の物      さんまの梅煮</p> <p>ごはん      みそ汁</p> <p>酢には疲労を回復させたり、食欲を増進させたりする働きがあります。運動した後などは酢を使った料理を食べるといいですね。</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p><b>14</b></p> <p>冷凍黄桃</p> <p>カレーSPAゲティ</p> <p>コッパン      ごぼうのクリームスープ</p> <p>ごぼうは、数百年前に中国から伝わったとされていますが、今では日本以外の国で食べる習慣はないそうです。</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p><b>15</b></p> <p>茎わかめの炒め物      厚焼卵</p> <p>ごはん      あじのつみれ汁</p> <p>わかめは、葉・茎・根株の3つの部分に分けられ、このうち茎の部分を集めたのが茎わかめです。コリコリとした歯ざわりが特徴です。</p> </div> </div>				
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> <p><b>18</b></p> <p>タルタルソース</p> <p>ゆでキャベツ      エビカツ</p> <p>パーカーハウスパン      とうもろこしのスープ</p> <p>給食当番の人も、そうでない人も、食事の前は丁寧に手を洗いましょう。清潔な手でエビカツバーガーを作って食べてください。</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p><b>19</b></p> <p>野菜のおかか炒め      肉シュウマイ 2こずつ</p> <p>ごはん      春雨汁</p> <p>シュウマイは、「点心」のひとつです。「点心」とは、中華料理のひとつで、食事と食事の間に食べる簡単な食べ物のことです。</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p><b>20</b></p> <p>野菜炒め      いか天ぷら</p> <p>枝豆ごはん      けんちん汁</p> <p>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も多く、夏バテ予防に適した食べ物です。枝付きのままゆでるので、この名前があります。</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p><b>21</b></p> <p>メロン</p> <p>ひじき      サラダ</p> <p>米粉パン      ちゃんぽん</p> <p>ちゃんぽんは長崎県を代表する郷土料理です。昔、中華料理店の店主が中国からの留学生に栄養のある食事を食べさせるために作ったのが始まりです。</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p><b>22</b></p> <p>手巻きのみ</p> <p>きゅうり      ツナ</p> <p>手巻きずし(酢飯)      白玉団子汁</p> <p>今日の手巻きずしの具は、きゅうりとツナです。酢飯と一緒にのりで巻いて食べましょう。</p> </div> </div>				
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> <p><b>25</b></p> <p>もやしのソテー      白身魚のフライ</p> <p>パンパン      千切り野菜のスープ</p> <p>今日の白身魚・ホキは、ニュージーランドに生息している魚です。味がたんぱく</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p><b>26</b></p> <p>ゆかりあえ      さわらの塩麴焼き</p> <p>ごはん      かき卵汁</p> <p>塩麴(しおこうじ)は、麴に塩と水を混ぜて発酵・熟成させた調味料です。麴に</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p><b>27</b></p> <p>きゅうりの南蛮漬け      焼きししゃも 2こずつ</p> <p>ごはん      五目豆</p> <p>「五目」は、「いろいろと入り混じる」という意味があります。五目豆は、鶏肉・大</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p><b>28</b></p> <p>フレンチサラダ      プレーンオムレツ</p> <p>じゃがいもと      肉団子のスープ</p> <p>コッパン</p> <p>サラダのルーツは、古代ギリシャ時代に野菜に塩をふった料理です。サラダとい</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p><b>29</b></p> <p>レモンゼリー</p> <p>チンジャオロースー</p> <p>ごはん      中華スープ</p> <p>チンジャオロースーの「チンジャオ」はピーマンやしし唐などの辛みのない青い</p> </div> </div>				

なので、フライやムニエルなどの色々な料理に使われています。	含まれる酵素の働きにより、食材のうま味が増し、おいしくなります。	豆・厚揚げ・里芋・こんにゃく・れんこん・にんじん・キノサヤの8種類の食材を使っています。	う料理名は「塩」を意味するラテン語のサルから来ています。	唐辛子のことで、「ロー」は肉、「スー」は細切りという意味です。細切りの肉とピーマンを炒めた中華料理です。
-------------------------------	----------------------------------	--	------------------------------	--