



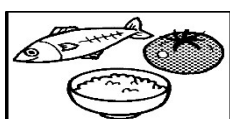
3月はいぜん表 (A)

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
マナーを守って 楽しい会食 		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。		1 ブロッコリーの和え物 卵焼き ちらしずし すまし汁 3月3日は、ひなまつりです。今日は、ひなまつの行事食として、ちらしずしをつけました。
一食ソース 4 キャベツのソテー とんかつ パーカー ハウスパン コンソメスープ 	5 春雨のピリ辛炒め 豆腐シュウマイ 2こずつ ごはん チンゲン菜のスープ 	6 もやしの中華炒め 麦ごはん 家常豆腐 	7 ごまじゃこサラダ 大豆とウインナーのトマト煮 コッペパン 	8 ゆで野菜 チキン南蛮 2こずつ 赤飯 白玉汁 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。
11 ハッシュドビーフ オムレツ じゃが芋と肉団子のスープ コッペパン 	12 クリームソース ひじきサラダ ごはん ビーフカレー 	13 茎わかめの炒め物 ししゃも磯辺フライ 2こずつ 麦ごはん 親子丼 	14 中学校 卒業式 祝☆卒業 3年間をふりかえてみましょう。 	15 りんごサラダ 鮭のカレー焼き ごはん 肉じゃが 肉じゃがは明治時代の海軍からうまれました。当時ビタミン不足で病気になる水兵が多く栄養豊富な肉じゃがはこれを解決する食べ物として広まっていたそうです。
18 きびなごは多めに 入っています。 かおりあえ きびなごのてんぷら 4こずつ 米粉パン ちゃんぽん 	19 浦上そばろ あじの照り焼き ごはん 春雨汁 	20 手巻きのみ ツナそばろ 麦ごはん 野菜わん 	21 春分の日 	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。

給食を通して学んだことをふり返ろう

- ① 食事は、人間が生きていく上で欠かすことのできない大切なものであることがわかりましたか？
- ② 食べる前に手洗いをを行うほか栄養バランスのよい食事をとるなど健康に気をつけることができましたか？
- ③ 学校給食にはいろいろな食品が使われていることを知り、食品や料理の名前がわかりましたか？



- ④ 給食は生産者や調理員、栄養士など多くの人びとによって支えられていることを知ることができましたか？
- ⑤ 配ぜんや盛りつけを丁寧に行ったり、食事のマナーに気をつけたり、相手を思いやることができましたか？
- ⑥ 自分たちの住む地域に昔から伝わる料理や行事食などの食文化を知ることができましたか？

