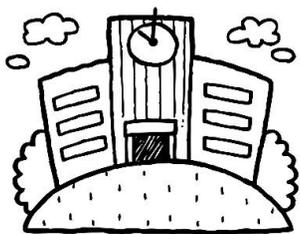
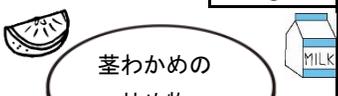
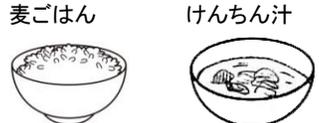
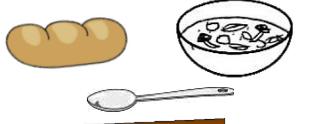
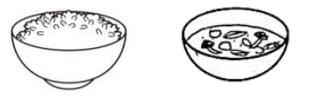


5月はいぜん表 (A)

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
6 振替休日 	7 教育研究会総会のため 給食はありません 	甘夏 8 茎わかめの炒め物  ごはん じゃがいものそぼろ煮 	9 大豆と小魚の揚げ煮  米粉パン みそちゃんぽん 	世知原茶ムース 10 もやしと きゅうりのナムル  麦ごはん 中華丼 
13 チリコンカン オムレツ  コッペパン 千切り野菜のスープ 	14 ひじきと大豆の炒り煮 ホキの天ぷら  ごはん 鶏ごぼう汁 	15 ツナと野菜の炒め物 豆腐ハンバーグ  グリーンピースごはん にらたま汁 	いちごジャム 16 フレンチサラダ 鮭のマヨネーズ焼き  食パン オニオンスープ 	オレンジ 17 春雨のピリ辛炒め  ごはん 厚揚げと野菜のうま煮 
20 アスパラのサラダ 鶏肉のハーブ焼き 2こずつ  パインパン 卵スープ 	21 きんぴら ちくわの長崎天ぷら 2こずつ  ごはん 野菜わん 	22 きゅうりの南蛮漬け 鱈の塩麹焼き  わかめごはん 春雨汁 	一食ソース 23 ゆでキャベツ メンチカツ  パーカーハウスパン 豆乳のポターージュ 	24 野菜炒め さばのみそ煮  麦ごはん けんちん汁 
冷凍パイ 27 チーズ ポテト  コッペパン チンゲン菜のスープ 	28 ごまあえ 焼きししゃも 2こずつ  ごはん 豚汁 	29 おひたし 厚焼卵  五目御飯 白玉団子汁 	30 新玉ねぎのサラダ アイコトマト 2こずつ  黒砂糖パン カレーうどん 	グレープフルーツ 31 昆布サラダ  ごはん 豆腐の中華煮 

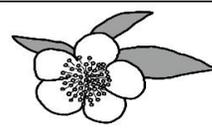


たまねぎをじっくりいためよう!

たまねぎは、生で食べると、からい味がします。切るときにもなみだが出たり、ツーンとしたりしますよね。でも、たまねぎのあのどくとくのからみは、いためるとあまいうまみに変化するのがコツ。弱い火でじっくりじっくりいためるのがコツ。こくのあるうまみになるので、カレーやビーフシチューのときはもちろん、オニオンスープのときもよくいためます。おうちでたまねぎの味や香りの変化を実感して、感じてみよう。

お茶のひ・み・つ!

- 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。
- 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。
- お茶のつみ方
お茶の葉は手でつんだり、はさみや機械を使ってつみているところもあるよ。
- 「お茶」の花
白くてかわいい花がさくよ。
- 「お茶」の入った言葉
「お茶の子さいさい」「お茶をにごす」
- 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。



昔から、飲みつがれてきた白茶の「白茶」を、これからも大切にしていこうね。