



10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
ご協力をお願いします ① 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。	1 ごま酢あえ 厚焼卵 ごはん 五目豆 	みかん 2 豚肉の 生姜炒め ごはん つみれ汁 	3 りんごサラダ 米粉パン さつまいもシチュー 	4 れんこんときのこのきんぴら ホキのてんぷら ごはん 鶏ごぼう汁
	ごまは日本では仙人の食べる不老長寿の食べものとされてきました。ビタミン、ミネラル、たんぱく質、脂肪などの栄養が詰まったスタミナ食品です。	生姜には疲労回復や、殺菌効果、新陳代謝をよくし体温をあげる効果があります。また香りがあるので、上手に使うと減塩料理に役立ちます。	さつまいもは秋を代表する食べ物です。腸内環境を整える食物繊維、ビタミンCが豊富です。大学芋やてんぷら、スイートポテトなどいろいろな料理に使います。	れんこんはなぜ穴があいているのでしょうか。れんこんは沼地の水の中で育ちます。葉で取り入れた空気を水面下の根の先まで送るために、穴があいています。
ツナと野菜をまぜて 食べましょう ツナサラダ 大豆とミートボール 黒砂糖パン のトマト煮 	8 茎わかめの 炒めもの ごはん じゃがいもの中華煮 	9 ゆかりあえ あじの塩麹焼き ごはん 厚揚げと野菜のうま煮 	ブルーベリージャム 10 フレンチサラダ ししゃもフライ 2こずつ 食パン キャロットポタージュ 	11 前期終業式
14 体育の日 	15 後期始業式 	りんご 16 ブロッコリーの ごまドレッシングサラダ 麦ごはん ハヤシライス 	17 野菜ソテー タラの香草焼き たまごパン じゃがいもと 肉団子のスープ 	18 とりそぼろ 麦ごはん 野菜わん
スライスチーズ 21 ゆでキャベツ 煮込みハンバーグ パーカー チンゲン菜のスープ ハウスパン 	22 即位礼正殿の儀 	りんご 23 もやしの中華サラダ ごはん 豆腐の中華煮 	豆乳ムース 24 大学豆 コッペパン えび団子スープ 	25 にんじんしりしり さんま生姜煮 きのこ ごはん 春雨汁
28 和風スパゲティ オムレツ レーズンパン とうもろこしのスープ 	みかん 29 ひよつづの 酢のもの ごはん 秋の含め煮 	いわしは多めに 入っています。 30 春雨のピリ辛炒め いわしの梅の香揚げ 3こずつ わかめ けんちん汁 ごはん 	31 キャベツのソテー 鮭のバターしょうゆ焼き コッペパン 卵スープ 	ご協力をお願いします ② 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す。
レーズンは干しブドウとも呼ばれるドライフルーツです。動脈硬化の予防にもなるポリフェノールや食物繊維、鉄分も多く含まれていて、天然のサプリメントとも言われます。	秋は「実りの秋」とも言われます。今日は、里芋、れんこん、さつまいも、しめじなどの秋が旬の食品を使った煮物です。	鎌倉にある「建長寺」の僧が作っていたため、「けんちん汁」という名になったと言われています。精進料理なので、肉や魚を使わないのが特徴です。	鮭は産卵の時に自分が生まれた川に戻ってきます。川の水のにおいで判断しているなどという説がありますが、定かではありません。目の上の部分に鼻があって非常に嗅覚の鋭い魚といわれています。	