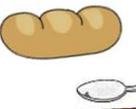
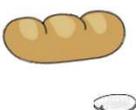
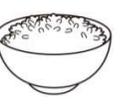
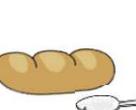
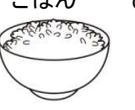


6月はいぜん表 (A)

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
1 レモンゼリー  カレー スパゲティ 米粉パン ごぼうのクリームスープ  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。	2 グレープフルーツ  クープ イリチー ごはん 親子丼  クープイリチーは沖縄県の郷土料理です。沖縄の方言で「クープ」は「昆布」、「イリチー」は「炒め物」という意味です。	3 ゆかりあえ 鶏肉の唐揚げ 2ごずつ 麦ごはん 春雨汁  今日の鶏肉の唐揚げは、給食センターでしようゆやしょうが、ごま油などで下味をつけて揚げた手作りのものです。	4 一食豆  ひじきサラダ コッペパン ちゃんぽん  6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。今日は歯をつくるカルシウムが豊富なひじきや、よく噛んで食べる豆を取り入れています。	5 りんご  野菜の おかか炒め ごはん 五目煮  ヨーロッパのことわざに「1日1個のりんごで医者いらず」とあるように、昔からりんごの成分が健康によいと知られています。
8 ウイナーと野菜の炒め物 ししゃも磯辺フリッター 2ごずつ コッペパン 千切り野菜のスープ  ししゃもは、アイス語で柳を表すシュシュと葉を表すハムをあわせたシュシュハムからきた言葉です。漢字で書くと柳葉魚と書きます。	9 甘酢あえ 肉しゅうまい 3ごずつ ごはん かぼちゃの含め煮  かぼちゃは夏の野菜で、ビタミンAが豊富に含まれています。涼しい所で長く保存ができるため、12月の冬至にかぼちゃを食べる風習があります。	10 野菜炒め 鶏肉のマーマレード焼き ごはん けんちん汁  マーマレードはオレンジなどの柑橘類から作られます。川もつかっているため、やや苦みがあるのが特徴です。パンに塗るだけでなく、調味料としても使われます。	11 冷凍洋ナシ  卵入りソテー 黒砂糖パン ミートボールと大豆の トマト煮  ソテーは少量の油で肉や魚、野菜を高温でさっと炒める料理です。野菜に多く含まれるカロテンは油に溶けて吸収されるので、油と一緒にとると効率よく摂取できます。	12 手巻ききり  きゅうり ツナ 手巻きずし(酢飯) 白玉団子汁  手はきれいに洗いましたか？手には目に見えない汚れやバイ菌がついています。今日は手巻きずしです。手をよく洗って食べましょう。
15 キャベツのソテー 煮込みハンバーグ はちみつパン コーンポタージュ  ポタージュは本来は、フランス料理のスープ全体をいいます。今日の給食のように、とろみがついたものは、ポタージュユエ。滑りだものは「ポタージュレール」といいます。	16 アスパラと もやしの炒め物 魚のみそ焼き ごはん かき卵汁  たんぱく質の「蛋」という言葉は中国で「たまご」という意味だそうです。卵は、体をつくるたもとなる「たんぱく質」の代表選手ですね。	17 ほうれん草のおひたし さばの照り焼き ごはん ひよつづの吸い物  ひよつづとは、長崎県でとれた質のよいわかめをゼリーのように溶かして、細いめんにしたものです。	18 メロン チンジャオロースー たまごパン えび団子汁  今日のメロンは、袖木でとれたものです。みなさんは自分が住んでいる所でどんな食べ物とれるか知っていますか？一度調べてみましょう。	19 きび谷で天ぷらは 少し多めに入っています。 きんぴら きびなごの天ぷら 4ごずつ 枝豆ごはん みそ汁  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。
22 アスパラのサラダ チーズオムレツ コッペパン ミネストローネ  アスパラは春から初夏にかけてが旬の野菜です。今日のアスパラは佐世保で作られました。私たちが食べるのは土から顔を出した若い茎の部分です。	23 納豆  野菜の じゃこ炒め ごはん 肉じゃが  大豆からつくられる納豆にはビタミンB2が豊富に含まれています。これは大豆から納豆に加工する過程で、納豆菌がビタミンB2をつくり出しているからです。	24 オレンジ  中華サラダ 麦ごはん 麻婆豆腐  麻婆豆腐は、中国の四川地方の有名な料理です。昔、食べ物が少なかった頃、家にある食べ物で、お客さんに作ったのが始まりだと言われています。	25 タルタルソース  ゆでキャベツ 白身魚のフライ パーカーハウスパン とうもろこしのスープ  タルタルソースはマヨネーズにきゅうりのピクルスや玉ねぎ、パセリなどを混ぜたソースです。チキン南蛮やエビカツなどと一緒に食べるとおいしいですね。	26 ビーンズ サラダ ごはん ポークカレー  ビーンズサラダの豆はいんげん豆(赤・白)やひよこ豆を使っています。どれがどの豆なのか考えながら食べてみましょう。
29 魚に野菜ソースを かけて配膳 しましゅう 魚の 野菜ソース パインパン 卵スープ  卵は「完全栄養食品」といわれるほど栄養豊富な食べ物です。卵1個に良質のたんぱく質をはじめ、さまざまな栄養成分が含まれています。	30 切り干し大根の酢の物 いわしのかば焼き 2ごずつ ごはん 野菜わん  いわしは古くから日本漁業の中心を担っていた魚です。漁獲量が多く、どんな料理法でもおいしく食べられる魚です。今日は給食センターで1匹ずつ揚げてかば焼きにしました。	<div style="border: 2px solid black; padding: 10px;"> <h2 style="text-align: center;">毎年6月は「食育月間」・毎月19日は「食育の日」</h2> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; text-align: center;"> 朝食を食べる習慣をつける </div> <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; text-align: center;"> 親子と一緒に食事の支度をする </div> <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; text-align: center;"> 家族で食卓を囲む </div> <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; text-align: center;"> 食材の無駄を減らすよう心がける </div> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  </div> <p style="text-align: center; margin-top: 10px;">「食育月間」は、家庭、学校、地域、職場など社会全体で、国民的な広がりをもち、食育推進に取り組むために設けられた食育の強化月間です。この機会に『家族そろって食事をする』、『親子で料理をする』、『県内産の物を食べる』など、できることから実践してみましょう。</p> </div>		