

# 4月はいぜん表 (A)



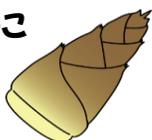
佐世保市学校給食センター

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
<p><b>ご協力をお願いします</b></p> <p>①</p> <p>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</p>		<p><b>ご協力をお願いします</b></p> <p>②</p> <p>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。</p> <p><b>ごはんのこびりつきを防ぎます。</b></p>		<p><b>入学・進級 おめでとうございませう</b></p> <p>これから学力、体力、食育力の向上を目指してがんばっていきましょう。</p>	<p><b>1食ソース</b></p> <p>浦上そばろ 白身魚フライ</p> <p>ごはん 春雨汁</p> <p>春雨は緑豆、じゃがいも、さつまいもなどのでん粉を原料に1,000年前から作られています。春雨という美しいよび方は日本独特のものです。</p>
<p><b>10</b></p> <p>春野菜サラダ</p> <p>コッペパン ポークビーンズ</p>	<p><b>11</b></p> <p>きゅうりの南蛮漬け ししゃもフライ</p> <p>わかめごはん 白玉汁</p>	<p><b>12</b></p> <p>オレンジ</p> <p>焼肉</p> <p>麦ごはん 若竹汁</p>	<p><b>13</b></p> <p>ごまドレッシング サラダ</p> <p>もちいなりをのせる</p> <p>パンパン カうどん</p>	<p><b>14</b></p> <p>もやしのソテー あじすり身揚げ</p> <p>ごはん 豚汁</p> <p>ごはんは日本の主食です。味が淡白なため和風・洋風・中華風を問わず、そのようなおかずとも相性がよく、自然と栄養バランスのとれた献立になります。</p>	
<p><b>17</b></p> <p>いちごジャム</p> <p>キャベツのソテー</p> <p>大豆とミートボールのトマト煮</p> <p>コッペパン</p>	<p><b>18</b></p> <p>野菜のおかか炒め 鮭の塩焼き</p> <p>ごはん 肉じゃが</p>	<p><b>19</b></p> <p>サンフルーツ</p> <p>もやしと きゅうりのナムル</p> <p>ごはん 麻婆豆腐</p>	<p><b>20</b></p> <p>スパゲティソテー 魚のピリ辛ソース</p> <p>米粉パン ミネストローネ</p>	<p><b>21</b></p> <p>コールスローサラダ</p> <p>麦ごはん ビーフカレー</p> <p>春のキャベツは「春キャベツ」とよばれるほど、やわらかくおいしくなります。コールスローサラダの「コール」はオランダ語でキャベツ、「スロー」は細かくきざむという意味です。</p>	
<p><b>24</b></p> <p>1食ケチャップ</p> <p>ゆでキャベツ 焼きハンバーグ</p> <p>パーカーハウスパン ラビオリのスープ</p>	<p><b>25</b></p> <p>ふいかけ</p> <p>野菜のじゃこ炒め</p> <p>ごはん 筑前煮</p>	<p><b>26</b></p> <p>バナナ</p> <p>ひじきと大豆の炒り煮</p> <p>ごはん 厚揚げの中華煮</p>	<p><b>27</b></p> <p>ハッシュドビーフ オムレツ</p> <p>コッペパン 千切り野菜のスープ</p>	<p><b>28</b></p> <p>甘酢あえ 魚の甘辛煮</p> <p>五目ご飯 すまし汁</p> <p>「五目」とはいろいろなものを混ぜるとい意味です。今日のごはんには、鶏肉、しめじ、ごぼう、にんじん、油揚げの具が入っています。</p>	

## 春を感じる食べ物を味わいましょう

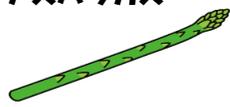
春は、さまざまな生命が芽吹く時季で、新芽や新しい葉を食べる野菜などが多く出回ります。春の味を味わってみましょう。

たけのこ



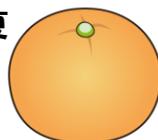
香りがよく独特のえぐみがあり、汁物やたけのこごはんなどで味わいます。

アスパラガス



疲労回復に役立つアスパラギン酸という成分が豊富です。

甘夏



この時季に出回り、夏みかんより酸味が少ないかんきつ類です。

## 学校給食は生きた教材です



給食時間は、ただの昼食時間ではなく、食に関する知識を身につけたり、マナーのことを学んだりする時間です。学校給食は、そのための大切な教材となるようにしています。