



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
-----	-----	-----	-----	-----

1

昆布サラダ
ししゃもフライ
2こづつ

米粉パン マロニスープ

昆布のカルシウムは、牛乳の約7倍もあります。おなかの調子を整える食物繊維や貧血を予防する鉄も含まれています。

2

世知原茶ムース

茎わかめの炒め物

ごはん 豆腐の中華煮

豆腐には、質の良いたんぱく質が含まれています。お坊さんは動物性食品を食べなくても、豆腐を食べることで健康を保っています。

新茶の季節です！
世知原産のお茶を使用したムースが登場します。初夏の味わいのするムースです。

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、飲みつがれてきた日本の「お茶」を、これからも大切にしていこうね。

夏も近づく八十八夜
節分の翌日（立春）から数えて88日に当たる日が八十八夜です。気候が夏に変わる時期です。末広りの「八」が重なることから、この日に摘んだお茶はとても縁起が良いとされ、この日の新茶を飲むと長生きするといわれています。

9

棒チース

コールスローサラダ

ごはん チキンカレー

カレーは明治時代の初めに、横浜や神戸などで日本人向けの洋食として売り出され、人気を呼びました。

10

※いわしは多めに
入っています

浦上そば
いわしの天ぷら
3こづつ

グリーンピースごはん 春雨汁

グリーンピースはさやえんどうの未熟な豆を、若いさやから取り出したものです。日本には江戸時代中期に伝えられました。

11

バナナ

ドレッシング
サラダ

はちみつパン スープスパゲティ

バナナは時間が経つと皮に茶色のホツポツが出てきます。これはスイーツポットといい、甘く熟したしるしです。

12

ごまあえ
ちくわのカレーあげ
2こづつ

ゆかりごはん わかめうどん

ちくわはマグロやタラの魚肉に砂糖・塩・でんぷんなどを加えて練り、太い串に棒状に塗りつけ焼くか蒸します。串を抜くと筒状になり竹の切り口に似ているためこの名前が付けました。

15

キャベツのソテー
野菜入りメンチカツ

黒砂糖パン 高野豆腐のスープ

黒砂糖は、白砂糖のように精製されていないので、カルシウムや鉄などのミネラルが多く、独特の風味と強い甘みがあるのが特徴です。

16

オレンジ

もやしときゅうりのナムル

ごはん 麻婆豆腐

きゅうりは、熟すと黄色く変色することから「黄色いうり」と呼ばれ、それが「きゅうり」に変わったといわれています。

17

甘酢あえ
さばの塩麹焼き

麦ごはん けんちん汁

さばは大衆魚の代表格です。日本では近海の寒流を回避する「まさば」と南の海に多い「ごまさば」が一般的です。

18

りんごジャム 2こづつ

アイコマト
チーズポテト

食パン ミネストローネ

アイコマトは平戸市と佐々町でできたものです。細長い形と甘みが強いことが特徴です。

19

納豆

切干大根の酢の物

ごはん じゃがいものそばろ煮

お米は、縄文時代からつくられていて、日本人には欠かせない作物です。外国から輸入される食べ物が中、お米は国内で食べる量のほとんどを日本で作っています。

22

野菜のソテー
鶏肉のハーブ焼き

コッペパン キャロットポタージュ

キャロット(にんじん)には、皮膚や粘膜を健康に保ち、目の機能に役立つはたらきをもつ栄養が含まれています。

23

にんにくの芽の炒め物
肉シュウマイ
2こづつ

ごはん かき卵汁

シュウマイは、中華料理の点心のひとつで、飲茶(やむちや)のときによく食べられます。飲茶とは軽い食事のことで中国の古い時代には、午前11時過ぎと午後7時半過ぎの1日2回の軽い食事でした。

24

甘夏

酢みそあえ

ごはん 五目豆

れんごんは、穴が空いていることから先の見える、見通しがきくということで、縁起のよい食べ物とされています。

25

ハッシュドビーフ
オムレツ

みかんパン オニオンスープ

みかんパンはコッペパンの材料に、長崎県でとれたみかんを使用しています。みかんの果汁だけでなく皮や実も入っているので香りがよいです。

26

おひたし
あじの南蛮漬け

ごはん 野菜わん

今日の野菜わんには、うずら卵が入っています。うずら卵にはいろいろな模様がありますが、同じうずらからは同じ模様の卵しか産まれません。

29

冷凍黄桃

フレンチ
サラダ

コッペパン ポークビーンズ

たまねぎの原産地は、中央アジアのイランです。その近くにあるエジプトでは、今から6000年も前から神様に供える野菜として大切にされていました。

30

野菜のおかか炒め
さんまの梅煮

ごはん 豚汁

こんにやくはこんにやくいもからつくられます。こんにやくの原料となる大きさに成長するまでに約3年かかるといわれています。

31

ひじきの炒り煮
厚焼卵

麦ごはん あじのつみれ汁

ひじきはカルシウムや鉄を豊富に含みます。冬から春にかけて大きく茂り、50cm～1mになります。

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。

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。ご協力をお願いします。