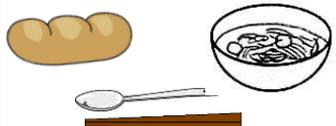
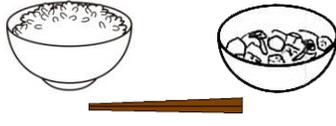
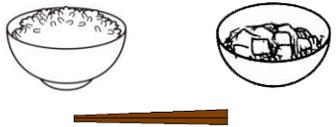
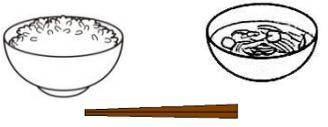
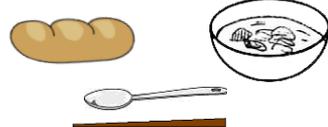
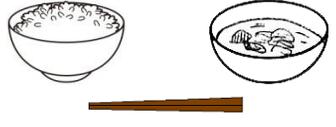
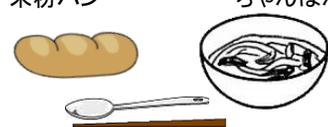
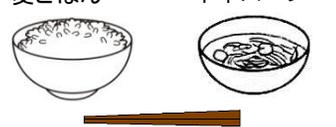
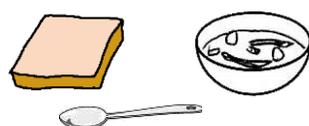
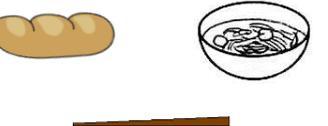
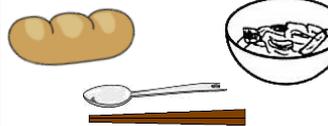


6月はいぜん表 (A)

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	
<h2>試合前後の食事は？</h2>  <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="width: 30%;"> <p>試合前日</p> <p>いつもよりおかずを少なめにし、ごはんを多く食べます。油っぽい料理はさけるようにしましょう。</p>  </div> <div style="width: 30%;"> <p>当日</p> <p>試合当日は、3～4時間前までに食事をすませるようにします。内容はおにぎりやパン、バナナなど炭水化物が多く含まれたものを食べます。</p>  </div> <div style="width: 30%;"> <p>試合後</p> <p>疲労回復のために炭水化物やたんぱく質・ビタミン類・ミネラルを補給します。消化がよい煮込み料理や果物などをとるようにしましょう。</p>  </div> </div>			<p>タルタルソース</p> <p>ゆで野菜 白身魚のフライ</p>  <p>パイパン ごぼうのクリームスープ</p> 	<p>キナコは多めにいませ</p> <p>きゅうりとわかめの酢の物 キナコの磯辺揚げ 3こずつ</p>  <p>麦ごはん 筑前煮</p>  <p><small>キナコは給食でもよく登場する小魚です。頭をとって刺身にしたり、まるごとから揚げや煮たりして食べます。骨まで食べられるので、カルシウムがとれます。</small></p>	
<p>激しいスポーツをしている人 鉄不足に注意!!</p>  <p>貧血にならないよう気をつけよう</p>	<p>一食豆</p> <p>切り干し大根の酢の物</p>  <p>ごはん 厚揚げと野菜の煮物</p>  <p><small>酢には疲労を回復させたり、食欲を増進させたりする働きがあります。運動した後などは酢を使った料理を食べるといいですね。</small></p>	<p>きんぴら</p> <p>あじの塩こうじ焼き</p>  <p>ごはん みそ汁</p>  <p><small>塩麹(しおこうじ)は、麴に塩と水を混ぜて発酵・熟成させた調味料です。麴に含まれる酵素の働きにより、食材のうま味が増し、おいしくなります。</small></p>	<p>冷凍洋ナシ</p> <p>チーズポテト</p>  <p>コッペパン ミネストローネ</p>  <p><small>ミネストローネは主にトマトを使ったイタリア料理です。イタリアでは使う野菜も季節や地方によって様々であり、決まったレシピがない家庭料理です。</small></p>	<p>手巻き寿司</p> <p>きゅうりツナ</p>  <p>手巻きずし(酢飯) 白玉団子汁</p>  <p><small>今日の手巻きずしの具は、きゅうりとツナです。酢飯と一緒にのりで巻いて食べましょう。</small></p>	
<p>朝ごはんはちゃんと食べたかな？練習の成果を発揮して、がんばれ市中体！</p>  			<p>大豆と小魚の揚げ煮</p> <p>厚焼卵</p>  <p>ごはん ひよつづの吸い物</p>  <p><small>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。</small></p>	<p>ひじき</p> <p>サラダ</p>  <p>米粉パン ちゃんぽん</p>  <p><small>ちゃんぽんは長崎県を代表する郷土料理です。昔、中華料理店の店主が中国からの留学生に栄養のある食事を食べさせるために作ったのが始まりです。</small></p>	<p>チンジャオロースー</p> <p>お魚コロッケ 3こずつ</p>  <p>麦ごはん 中華スープ</p>  <p><small>チンジャオロースーの「チンジャオ」はピーマンやし唐などの辛いものない青い唐辛子のことで、「ロー」は肉、「スー」は細切りという意味です。細切りの肉とピーマンを炒めた中華料理です。</small></p>
<p>ブルーベリージャム</p> <p>コールスロー サラダ</p>  <p>食パン カレービーンズ</p>  <p><small>ブルーベリーの紫色はアントシアニンという色素です。このアントシアニンは目の働きを助ける効果があります。</small></p>	<p>トマト</p> <p>魚のバーベキューソース</p>  <p>ごはん けんちん汁</p>  <p><small>ヨーロッパには「トマトが赤くなると医者が青くなる」という語源があるくらい、トマトは体にとって様々なよい効果のある野菜です。</small></p>	<p>ドレッシング</p> <p>サラダ</p>  <p>ごはん ハヤシライス</p>  <p><small>ハヤシライスにはデミグラスソースが使われています。デミグラスソースはバターと小麦粉を茶色になるまで炒めたソースです。</small></p>	<p>甘酢あえ</p> <p>肉しゅうまい 2こずつ</p>  <p>コッペパン タイピーエン</p>  <p><small>タイピーエンは、熊本県の郷土料理として定着していますが、もともとは、中国の福建省を起源とする中華料理です。</small></p>	<p>ブロッコリーの</p> <p>おひたし</p>  <p>ごはん 里芋の含め煮</p>  <p><small>さといもの粘りは「ムチン」という成分によるものです。ムチンには胃の粘膜を保護したり、たんぱく質の吸収を高めたりする働きがあります。</small></p>	
<p>野菜ソテー</p> <p>タンドリーチキン 2こずつ</p>  <p>黒砂糖パン 大豆とウイナーのトマト煮</p>  <p><small>タンドリーチキンはインド料理の一つです。ヨーグルトや塩・こしょう・カレー粉などの香辛料に鶏肉を漬け込んで、焼いています。</small></p>	<p>ゆかりあえ</p> <p>さんまの梅煮</p>  <p>ごはん つみれ汁</p>  <p><small>日本の牛乳の歴史は古く飛鳥時代に百済から渡来した婦人が孝徳天皇に献上したのがはじまりと言われています。</small></p>	<p>もやしときゅうりの</p> <p>ナムル</p>  <p>ごはん 豆腐の中華煮</p>  <p><small>ナムルは韓国の家庭料理の一つです。野菜や山菜を塩ゆでし、調味料とごま油であえたものです。そのまま食べたり、ピビンバの具として食べたりします。</small></p>	<p>カレースパゲティ</p> <p>鮭のマヨネーズ焼き</p>  <p>はいがパン とうもろこしのスープ</p>  <p><small>鮭は実は白身魚ということを知っていますか？身が赤いのはオキミやえびなどの赤い色をしたエサを食べているためです。</small></p>	<p>上対馬</p> <p>とんちゃん</p>  <p>枝豆ごはん えび団子汁</p>  <p><small>上対馬とんちゃんは対馬市発祥の豚肉料理です。みそやしょうゆを使った甘辛いタレで豚肉と野菜と一緒に炒めた栄養満点の料理です。</small></p>	