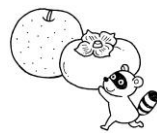




9月はいぜん表 (A)



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
8月31日は「野菜の日」 8月31日は野菜の日でした。野菜は1日におよそ350gとるのが健康によいとされています。多く感じるかもしれませんが、おひたし、煮物、炒め物など様々な野菜料理にしてとるようにしましょう。 刻んだ生野菜で両手に3杯くらいの量です。 どの野菜350gって 野菜料理の小鉢で約5皿分です。これらのおかずを3食に分けて食べると、無理なく食べられます。				
1 ごまじゃこサラダ 魚の唐揚げ ごはん けんちん汁 魚の唐揚げに使われているのはタラという魚です。「たら腹食う」の語源になったように大変な大食漢な魚だそうです。				
4 野菜ソテー ローストチキン 2こづつ 黒砂糖パン チンゲン菜のスープ 黒砂糖は、特有の香りと色が特徴で、「かりんとう」や「あめ」など、たくさんのお菓子類に利用されています。	5 ひよつづの酢の物 焼きししゃも 2こづつ ごはん 五目豆 ひよつづは、わかめからつくられています。わかめは、海の栄養のミネラルが多く含まれ、食物繊維も多い食材です。	6 なし ツナと野菜の炒め物 ごはん じゃがいものそぼろ煮 なしは、日本で栽培される果物の中でも歴史が古く、弥生時代には食べられていたそうです。	7 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、マヨネーズをベースに、たまねぎ、パセリ、ピクルス、ゆで卵などの材料をみじん切りにして混ぜ合わせたソースのことです。	8 1食豆 豚肉のしょうが炒め ごはん 野菜わん 豚肉にはビタミンB₁が多く含まれています。ビタミンB₁が不足すると、疲れやすくなったり、かっけになったりします。
11 ほうれん草のソテー チーズオムレツ はちみつパン 千切り野菜のスープ ほうれん草は、カロテンやミネラルなどが多く含まれていて、緑黄色野菜の代表ともいえる野菜です。	12 きんぴら いわしの蒲焼き ごはん 冬瓜のみそ汁 ごぼうは、平安時代に中国から薬草として伝えられ、親しまれていますが、日本以外で食べている国はほとんどないそうです。	13 冷凍みかん コールスローサラダ ごはん ポークカレー 冷凍みかんは長崎県産のみかんです。去年の冬に収穫されたみかんをまるごと冷凍しているので、ビタミンCもたっぷりです。	14 昆布サラダ 肉シュウマイ 2こづつ 米粉パン タイピーエン タイピーエンには、もともとアヒルの卵が使われていたそうです。日本では鶏の卵やうずら卵でアレンジされました。	15 きゅうりの南蛮漬け あじの塩焼き 麦ごはん 含め煮 「こんにやくはおなかの砂はらい」という言葉があるように、食物せんいを多く含むので、腸のはたらきを助けます。
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。 「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せん。	19 グレープフルーツ ごま酢あえ ごはん 親子丼 親子丼は、親の鶏肉と子の卵が入っていることからついた名前です。鶏肉の代わりに豚肉を使うと、他人丼といいます。	20 にんにくの芽の炒め物 あじすり身揚げ チャーハン 中華スープ あじは、初夏から秋が旬です。脳の働きをよくするDHAや血液の健康を保つEPAが多く含まれています。	21 ミニゼリー カラフルサラダ パインパン ビーフン汁 ビーフンは、お米から作られており、中国、シンガポール、ミャンマー、タイなどアジアの国々でも食べられています。	22 おひたし 南瓜挽肉フライ ごはん 白玉団子汁 かぼちゃは、1541年に大分県に船で着いたポルトガル人が大名に送ったのが、日本で最初のかぼちゃといわれています。
25 オレンジ ペンの ミートソース コッパン コンソメスープ ペンは、イタリアのペスタの一種で、両端を斜めにカットした短いマカロニです。イタリア語で「ペンの先」という意味です。	26 なすのそぼろ炒め 厚焼卵 ごはん あじのつみれ汁 なすは油ととても相性がよく、炒めたり、揚げたりすると、味がまろやかになりとてもおいしくなります。	27 トマト 魚のバーベキューソース ごはん 豚汁 トマトは、ヘタが緑色で、皮にはりがあり、重みのあるものが、みずみずしくおいしいそうです。	28 キャベツのソテー えびカツ コッパン コーンクリームスープ とうもろこしを世界で主食にしている国も多く、人類の食糧を支える重要な穀物です。	29 1食小魚 ジャンパンウースー 麦ごはん 豆腐の中華煮 豆腐は食べ方がいろいろと工夫され、薄揚げ、厚揚げ、高野豆腐、がんもどきなどがあります。