



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
3 アスパラのソテー タラのカレー焼き パイパン 千切り野菜のスープ タラは「たら腹食う」の語源になったように大変な食いしん坊な魚だそうです。まだまだ暑いので今日はカレー味で焼きました。	4 味付けのり 切干大根の酢の物 焼きししゃも 2ごずつ ごはん かきたま汁 ししゃもは、アイヌ語の柳の葉を表すシシハムという言葉から由来しています。骨ごと食べられるので、カルシウムが多くとれます。	5 グレープフルーツ ひよつづの酢の物 麦ごはん 麻婆豆腐 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 ペンのミートソース オムレツ コッペパン チンゲン菜のスープ ペンは、イタリアの Pasta 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。	7 ごま酢あえ いわしの蒲焼き 2ごずつ ごはん 冬瓜のみそ汁 冬瓜は夏が旬の野菜です。夏にとれてもずすしいところにおいておけば、冬まで食べられることから、冬という字がついています。
10 フレンチサラダ メンチカツ 大豆とパーカー ウインナーのトマト煮 ハウスパン ひき肉にみじん切りにした玉ねぎをまぜて、衣をつけて揚げたものをメンチカツといいます。明治時代に東京の洋食店で販売されたのがはじまりです。	11 梨 ツナと野菜の炒め物 ごはん じゃがいものそぼろ煮 梨は、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。	12 一食小魚 焼肉 ごはん 春雨汁 春雨は小さな穴の開いた機械から生地を流し熱湯の中に落として作ります。この落ちる様子が春の雨に似ていることから、この名前がつきました。	13 オレンジ 卵入りソテー 黒砂糖パン コーンポタージュ ソテーは、肉や魚、野菜を強火でさっと炒める調理法をいいます。野菜は生で食べるよう加熱をしたほうがたくさん食べることができます。	14 青じそドレッシング セルフサラダ 麦ごはん ハヤシライス 今日は、野菜に自分でドレッシングをかけて食べる「セルフサラダ」です。青じそが残暑が厳しいこの時期にぴったりのです。
17 敬老の日 多年に渡り社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う日	18 昆布サラダ ホキのてんぷら ごはん とりごぼう汁 ホキは、ニュージーランド近海でとれる魚です。味が淡白なので料理に使いやすく、学校給食でもよく出される魚です。	19 ごまあえ さばの塩麹焼き ごはん 野菜わん 塩麹は、昆布だしと同じ旨みを出すグルタミン酸があります。また、たんぱく質をやわらかくするので、肉や魚を柔らかくし、旨みをつくれます。	20 きゅうりの南蛮漬け 肉シュウマイ 2ごずつ 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の卵でアレンジされました。	21 ゆづゼリー 里芋のみそ煮 ごはん 白玉汁 今日は中秋の名月です。この時期は里芋がとれるので芋名月とも呼ばれ、すすきや団子と一緒に、里芋をお供えます。
24 秋分の日 祖先を敬いなくなった人をしのぶ日	25 なすのそぼろ炒め 卵焼き わかめごはん 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。	26 リャンパンウースー ごはん 厚揚げの中華煮 リャンパンウースーは、中国の和え物のひとつです。春雨や野菜をごま油のきいたドレッシングであえます。	27 冷凍みかん チーズポテト コッペパン ビーフン汁 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。	28 ゆかりあえ 春巻き チャーハン わかめスープ チャーハン是中国料理のひとつで、不意の来客に冷や飯とありあわせの材料をいためて出したのが始まりだと言われています。



生活リズムをととのえよう!

みなさんは夏休み中に、朝寝坊をしたり、朝ごはんをぬいたり、夜ふかしをしたりしていませんか？
しっかり勉強して運動するためには、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行って、生活リズムをととのえることが大切です。

間違いを探せ!

この絵には食器や料理の並べ方で間違っているところがあります。いくつか間違っているのが答えて、正しい並べ方をかいてみましょう。

