



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
一食小魚 2 じゃが団子のミートソースあえ 米粉パン 千切り野菜のスープ じゃがいも団子はじゃがいもとかたくり粉や小麦粉をまぜてつくった団子で、もちもちとしています。今日は油で揚げ、ミートソースに絡めています。	3 なすのそぼろ炒め 厚焼き卵 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。	4 ひよつつの酢の物 ごはん 麻婆豆腐 ひよつつは、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。	5 キーマカレー コッペパン コンソメスープ 「キーマ」とは、インドの言葉で「細かい」という意味で、キーマカレーはひき肉を使ったカレーです。コッペパンと一緒に食べましょう。	6 昆布サラダ さばのみそ煮 麦ごはん けんちん汁 さばは一年中とれますが、秋のさばは脂がのり丸々と太って味がよくなるため、特においしいとされています。
一食ケチャップ 9 アスパラのソテー オムレツ コッペパン じゃがいもと肉団子のスープ 蛋白「たんぱく質」の「蛋」という言葉は中国で「たまご」という意味だそうです。卵には体を作るもとになるたんぱく質が多く含まれています。	10 おひたし 魚のバーベキューソース ごはん かき卵汁 のりは海そうの仲間です。海そうには他にも昆布・わかめ・ひじき・のりがありますが、日本人の食事にはなじみ深い食材ばかりですね。	11 甘酢あえ 焼きししゃも 2こずつ ごはん 五目豆 ししゃもは、アイヌ語の柳の葉を表す「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。	12 カラフルサラダ タンドリーチキン 2こずつ パインパン ミネストローネ タンドリーチキンは鶏肉をヨーグルトやカレー粉などの香辛料に漬け込んで焼いたものです。本場インドではタンドールという円筒型の土窯で焼きます。	13 里芋のみそ煮 ゆかりごはん 白玉団子汁 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、スキヤキや団子と一緒に、里芋をお供えします。
16 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	17 きゅうりの南蛮漬け 鮭の塩焼き ごはん 肉じゃが じゃがいもには炭水化物やビタミンCが多く含まれています。じゃがいものビタミンCは熱に強いのが特徴です。	18 にんにくの芽の炒め物 春巻き チャーハン わかめスープ チャーハンには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炒めて出したのが始まりだと言われています。	19 ほうれん草とウインナーのソテー はちみつパン コーンポタージュ りんごは切ってからしばらくおくと、茶色に色が変わりますが、これは空気にふれるためです。給食では塩水につけて色が変わるのを防いでいます。	20 ごまあえ いわしの蒲焼き 2こずつ ごはん 冬瓜のみそ汁 冬瓜は夏が旬の野菜です。夏にとれても涼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。
23 秋分の日 祖先を敬い、亡くなった人をしのぶ日	24 そぼろごはんの具 (ツナ) ごはん 野菜わん 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。	25 ごまじゃこ サラダ 麦ごはん チキンカレー カレー粉には肉の臭みを消すほかに、食欲を増したり、食べ物が腐るのを防いだりする働きがあります。	26 フレンチサラダ タラのコンマヨネーズ焼き 黒砂糖パン わんたん汁 タラは「たら腹食う」の語源になったように大変食いしん坊な魚だそうです。今日はマヨネーズにクリームコーンを混ぜて、魚に絡めて焼きました。	27 回鍋肉 ごはん チンゲン菜のスープ 「回鍋(ホイコー)」とは鍋を2回使うという意味で、「肉(ロー)」は中国では豚肉のことです。豚肉を一度「蒸す」か「ゆでる」かしてもう一度鍋に戻して仕上げます。

30

塩もみきゅうり 肉しゅうまい 2こずつ

コッペパン タイピーエン

「タイピーエン」は熊本でよく食べられている中華料理です。春雨の他に豚肉や野菜などが入っていて卵をのせるのが特徴です。

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、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。

しっかり朝ごはんのために…

あと**10分**早く起きてみよう!

★時間がなくて食べられない人
★食べていても早食いをしている人

こんな人は、もう少しだけ早く起きる努力をしてみよう! たかが10分されど10分。この10分の違いがきみたちの朝ごはん生活をかえることの一歩になるよ。

睡眠
 起床
 朝食
 入浴
 排便
 夕食
 運動
 給食
 授業