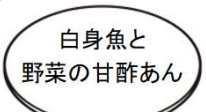
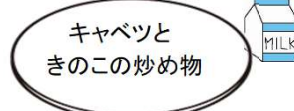
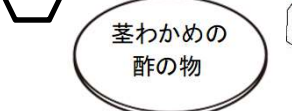
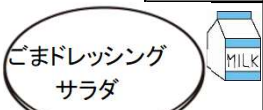
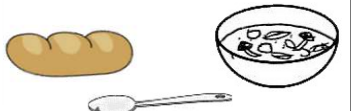
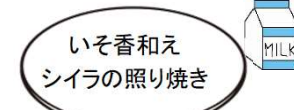
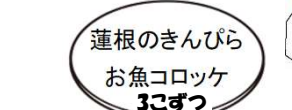
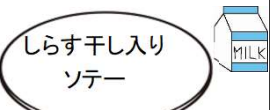
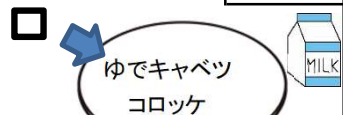
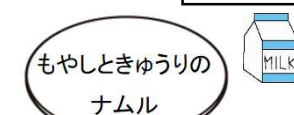
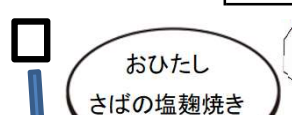
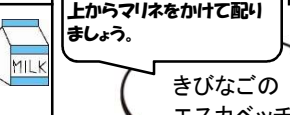
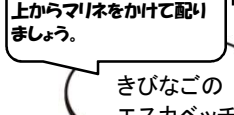
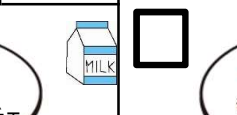
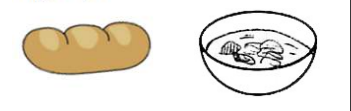
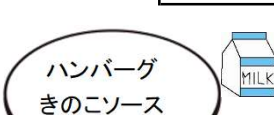
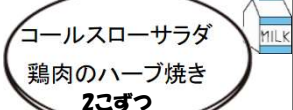
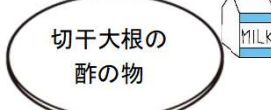
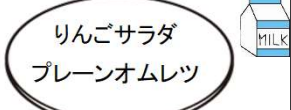


11月はいぜん表 (A)

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
ご協力をお願いします ① 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。 	ご協力をお願いします ② 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	世界の料理をさがしてみよう！ 給食でもおなじみの「ミネストローネ」はイタリア、「ポークビーンズ」はアメリカ、「麻婆豆腐」は中国の料理です。今月は、新献立として「ソパ・デ・アホ」「きびなごのエスカベッチェ」が登場しますが、どこの国の料理かわかりますか？ 答えは スペイン です。 2020年には東京でオリンピックで世界中の人たちが日本に集まります。海外の文化や食べ物について調べてみるのも面白いですよ。 	米粉のカッフェケーキ 1  白身魚と野菜の甘酢あん  栗ごはん すまし汁  11月1日から3日は佐世保くんちですが、他にも秋の実りを祝ってさまざまなイベントがあります。収穫のお祝いとして「栗ごはん」です。	
4 振替休日 芸術の秋 	5 キャベツときのこの炒め物  ゆかりごはん 親子うどん  きのこには動脈硬化や高血圧などの病気を予防したり、食物繊維が多いので、便秘を防ぐ働きや免疫力をあげたりする働きがあります。	6 納豆  茎わかめの酢の物  ごはん さつま汁  昔、納豆は大豆を軟らかく煮て、わらに包んで納豆を作っていました。わらには納豆菌が生息しているため、大豆が納豆になる手助けをします。	7 バナナ  大根サラダ  コッペパン ミネストローネ  ミネストローネはイタリアの家庭料理で、主にトマトを使った具だくさんのスープです。今日はマカロニを入れています。米や麦が入ることもあります。	8 きんぴら いかの天ぷら  小魚チャーハン わかめスープ  今日は、いい菌の日にちなんだ献立です。菌はカルシウムから作られます。今日は、しらす干し、わかめなどカルシウムを多く含んだ食材を使っています。
りんご 11 ごまドレッシング サラダ  黒砂糖パン ポークビーンズ  りんごに含まれているリンゴポリフェノールは、老化を防いだりコレステロール値を下げたりする働きがあります。また、ペクチンがおなかの調子を良くしてくれます。	12 いそ香和え シイラの照り焼き  ごはん じゃがいものそぼろ煮  照り焼きは、日本料理の調理法で、甘味のあるタレを食材にぬりながら焼きます。タレの糖分によって照りが出るので、この名前がつけました。	13 蓮根のきんぴら お魚コロッケ 3こずつ  ごはん かき卵汁  蓮根は、ハスの地下茎が大きくなったものです。原産地は中国もしくはインドと言われています。今日のれんこんは、佐世保産のものを使っています。	14 みかん  しらす干し入り ソテー  コッペパン 白菜とかぶのクリームスープ  かぶは、日本で一番古い野菜の一つです。大根と同じでほとんどが水分ですが、甘味もあるので、今日のようなクリーム味の付けにも合います。	15 大根のみそ煮 厚焼卵  ごはん つみれ汁  大根は古くからある野菜で、日本書紀にも記されています。江戸時代には漬物や切り干しの加工も行われ庶民の生活に欠かせないものになりました。
1食ソース 18 ゆでキャベツ コロッケ  パーカーハウスパン ラビオリのスープ  コロッケには、じゃがいもを使ったポテトコロッケや、ホワイトソースを使ったクリームコロッケがありますが、他にも具材によってさまざまな種類があります。	19 もやしときゅうりのナムル  ごはん 麻婆豆腐  ナムルは韓国の家庭料理の一つです。野菜をごま油や調味料であえたものをいいます。季節によって使われる野菜も違います。	20 しそ味ひしき  おひたし さばの塩麹焼き  麦ごはん 白玉団子汁  日本の太平洋各地で水揚げされるさばは、秋が旬で「秋サバ」と呼ばれます。体に良いDHA・EPAといった不飽和脂肪酸を多く含みます。	21 きびなごは4匹が目安です。上からマリネをかけて配りましょう。  きびなごのエスカベッチェ  パインパン ソパ・デ・アホ  「ソパ・デ・アホ」の「ソパ」はスープ、「アホ」はにんにくを意味します。「エスカベッチェ」は、揚げた肉や魚を野菜と一っしょに漬けこんだ料理のことです。	22 ミックスナッツ  ハンバーグ きのこソース  ごはん 野菜わん  秋の味覚きのこたっぷりの和風ハンバーグです。ハンバーグときのこソースは別配缶になっているので、ハンバーグにソースをかけて配りましょう。
25 コールスローサラダ 鶏肉のハーブ焼き 2こずつ  米粉パン スープスパゲティ  ハーブの一つであるバジルは「しそ」の仲間です。ストレスを軽減したり、カルシウムを吸収しやすくする栄養素が含まれています。	26 ヨーグルト  大豆のいそ煮  ごはん 春雨汁  ヨーグルトに似た食品は古くから世界各国にありましたが、微生物学者がブルガリア人が長寿であることを発見し、その原因がヨーグルトであると発表したことから広まりました。	27 切干大根の酢の物  ごはん 肉みそおでん  切干大根は大根を切って干したものです。天日にあてて乾燥させることにより、生の大根よりも、カルシウム、鉄、ビタミンB1、B2などがとて多くなります。	28 りんごサラダ プレーンオムレツ  はちみつパン じゃがいものベーコン煮  じゃがいもには炭水化物が多く含まれていますが、そのほかにも熱に強いビタミンCが含まれています。	29 みかん  卵入りソテー  麦ごはん ポークカレー  みかんの収穫量が一番多い県は、和歌山県です。長崎県は全国で5番目に収穫量が多く、平成30年は49,700トンのみかんを収穫しています。