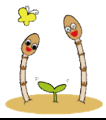
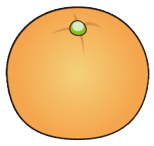
４月 はいぜん表（A）



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。 	入学･進級 おめでとうございます  これから学力、体力、食育力の向上を目指してがんばっていきましょう。	**春を感じる食べ物１**  **たけのこ** 香りがよく独特のえぐみがあり、汁物やたけのこごはんなどで味わいます。
春を感じる食べ物２  **甘夏(サンフルーツも甘夏のなかまです。)** この時季に出回り、夏みかんより酸味が少ないかんきつ類です。	7 きゅうりの南蛮漬け ししゃもフライ 2こずつ わかめごはん 白玉汁 ししゃもは、アイヌ語で柳を表すシュシュと葉を表すハムをあわせたシュシュハムからきた言葉です。漢字で書くと柳葉魚と書きます。	8 りんご ひじきと大豆の炒り煮 ごはん 厚揚げのそぼろ煮 ひじきには、骨や歯の材料となるカルシウムがたくさん入っています。また、鉄分も多く含んでいるので、貧血を防ぐ働きがあります。	9 昆布サラダ もちいなりをのせる コッペパン 力うどん 中国では小麦粉を水でこねたものを「とん」と呼んでいました。日本では、このとんを温めて食べていたため「温とん」と呼びこれが「うどん」になりました。	10 サンフルーツ もやしときゅうりのナムル ごはん 麻婆豆腐 サンフルーツは、甘夏から枝変わりによって生まれた果物です。太陽のsunと「さんさんと降りそそぐ太陽」から「サンフルーツ」という名前になりました。
13 1食ケチャップ ゆでキャベツ 焼きハンバーグ パーカーハウスパン ラビオリのスープ ラビオリは、イタリア料理でパスタ生地の間にひき肉とみじん切りにした野菜をはさんだものです。ゆでたり、スープにして食べたりトマトソースなどを絡めて食べます。	14 野菜のおかか炒め あじの照り焼き ごはん 肉じゃが あじは家庭料理にもよく登場する魚です。味がいいので「あじ」という名前がついたとも言われています。「ぜいご」とよばれる固いうろこがあるのが特徴です。	15 いわしは少し多めに入っています もやしのソテー いわしの梅の香揚げ 3こずつ ごはん 豚汁 ごはんは日本の主食です。味が淡白なため和風･洋風･中華風を問わずどのようなおかずとも相性がよく、自然と栄養バランスのとれた献立になります。	16 キャベツのソテー 大豆とミートボールのトマト煮 米粉パン ソテーは少量の油で肉や魚、野菜を高温でさっと炒める料理です。野菜に多く含まれるカロテンは油に溶けて吸収されるので、油と一緒にとると効率よく摂取できます。	17 塩もみきゅうり ホキの天ぷら 五目御飯 すまし汁 「五目」とはいろいろなものを混ぜるという意味です。今日のごはんには、鶏肉、ごぼう、にんじん、油揚げの具が入っています。
20 ハッシュドビーフ オムレツ コッペパン 千切り野菜のスープ オムレツの語源は諸説ありますが、昔、スペインの王様が空腹のときに手際よくといた卵を焼いてくれた男に「オム･レスト(素早い男)」といったのが有名な話です。	21 おひたし 鮭のバターしょうゆ焼き ごはん 春雨汁 春雨は緑豆、じゃがいも、さつまいもなどのでん粉を原料に1，000年前から作られています。春雨という美しいよび方は日本独特のものです。	22 オレンジ 焼肉 麦ごはん 若竹汁 たけのこは今が旬の食べものです。たけのこは芽を出して10日ほどが食べごろなので旬に竹かんむりをつけて「筍(たけのこ)」という漢字になりました。	23 スパゲティソテー タラのハーブ焼き 黒砂糖パン ミネストローネ 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、決まったレシピがない家庭料理です。	24 りんごのタルト コールスローサラダ 麦ごはん ビーフカレー 春のキャベツは「春キャベツ」とよばれるほど、やわらかくおいしくなります。コールスローサラダの「コール」はオランダ語でキャベツ、「スロー」は細かくきざむという意味です。
27 春野菜サラダ コッペパン ポークビーンズ 今日のサラダにはアスパラガスが使われています。アスパラガスに含まれている「アスパラギン酸」には体の疲れをとり、スタミナをつける働きがあります。	28 野菜炒め ごはん 筑前煮 筑前煮は筑前地方の郷土料理です。他にも「がめ煮」ともいいますが、これは豊臣秀吉が朝鮮出兵の際にがめ(すっぽん)を入れて作ったことからきています。	29 	30 カラフルサラダ ローストチキン 2こずつ はちみつパン 卵スープ 卵は「完全栄養食品」といわれるほど栄養豊富な食べ物です。卵1個に良質のたんぱく質をはじめ、さまざまな栄養成分が含まれています。	学校給食は生きた教材です  給食時間は、ただの昼食時間ではなく、食に関する知識を身につけたり、マナーのことを学んだりする時間です。学校給食は、そのための大切な教材となるようにしています。