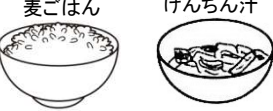
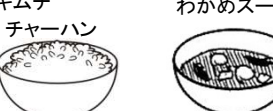
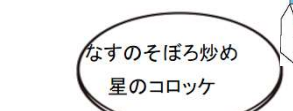
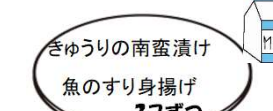
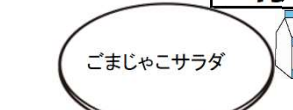
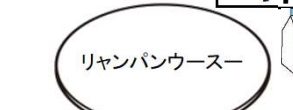
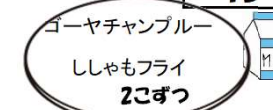
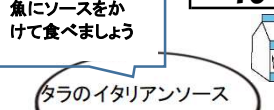
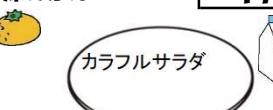
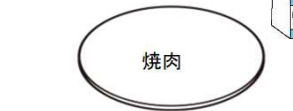


7月はいぜん表 (A)

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 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、 	ご協力をお願いします 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。	1 ごまドレッシングあえ あじの南蛮漬け  麦ごはん けんちん汁	2 コールスローサラダ プレーンオムレツ  コッペパン カレーピーズ	3 もやしのナムル 豆腐しゅうまい 2こずつ  キムチ わかめスープ チャーハン
6 青じそスパゲティ  コッペパン パンプキン ポタージュ	7 なすのそぼろ炒め 星のコロッケ  ごはん 魚そうめん汁	8 きゅうりの南蛮漬け 魚のすり身揚げ 3こずつ  ごはん 厚揚げの中華煮	9 りんごのタルト ジャーマンポテト  卵パン ラビオリスープ	10 茎わかめの炒め物  ごはん 牛丼
青じそはさわやかな香りとさっぱりとした味が特徴です。そうめんや冷奴の薬味、天ぷらなどの料理にも使用されます。	7月7日は七夕です。七夕には天の川に見立てて「そうめん」を食べる習慣があります。給食では、魚のすりみを使ったそうめんを使っています。	きゅうりは一年中出回っていますが、旬は夏です。インド北部が原産地で平安時代に日本に伝わったという記録がありますが、普及したのは江戸時代以降です。	ラビオリはパスタの一種で生地にひき肉と野菜をはさんで作ります。今日の給食のようにスープにしたり、トマトソースやホワイトソースと絡めて食べます。	茎わかめは、わかめの葉の芯の部分です。食物繊維と余分な水分を体外に出してくれるアレルギン酸がたくさん含まれています。
13 ごまじゃこサラダ  米粉パン じゃがいもの ベーコン煮	14 リャンパンウースー  ごはん 豆腐の中華煮	15 ゴーヤチャンプルー ししゃもフライ 2こずつ  麦入りわかめ ごはん にな卵汁	16 魚にソースをかけて食べましょう たらのイタリアンソース  コッペパン 千切り野菜のスープ	17 冷凍みかん カラフルサラダ  ごはん 夏野菜カレー
最近、米粉を使ったパンやお菓子がよくありますが、実は奈良時代から白玉粉や上新粉として使われていました。もちもちとした食感や吸油率が低くさっぱりとヘルシーな食品という特徴があります。今日のパンは長崎県でとれた米粉を使っています。	豆腐は、良質なたんぱく質や脂質などの栄養素のみでなく、体を調節して健康を維持増進させる「機能性食品」としても注目が高い食品です。	ゴーヤは、別名にがうりともいい、夏が旬の食材です。独特の苦みが苦手な人もいますが、ビタミンCが多く、夏の疲れをとる働きがあります。	今日の、イタリアンソースは、オリーブ油や白ワイン、リンゴ酢、レモンを使っています。酢やレモンに含まれているクエン酸には疲れをとる働きがあります。	今日のカレーには、夏が旬のかぼちゃやなすが入っています。太陽の光をたくさん浴びた夏野菜は味がよく栄養価が高い特徴があります。
20  市中体振替休	21 焼肉  ごはん チンゲン菜の スープ	22 ひじきサラダ メンチカツ  ゆかり ごはん わんたん汁	23 海の日 	24 スポーツの日 
チンゲン菜が日本へ入ってきたのは、日中国交回復(1972年)以降です。アクがなく煮崩れないため、炒めもの他にスープや煮物にも使われます。	メンチカツは東京赤坂の洋食店が出したのが始まりだといわれています。大阪より西では、ひき肉を「ミンチ」というところから「ミンチカツ」と呼ぶようになったそうです。	ツナは、キハダマグロやビンナガマグロを水煮や油漬にしたものです。サラダや炒め物など様々な料理に使われます。	市中体振替休	今日で、夏休み前の給食は終わります。夏休みも規則正しい食生活を送って、また、8月に元気に登校してください。
27 コーンソテー 鮭のハーブ焼き  コッペパン ポテトとキャベツ のスープ	28 昆布サラダ  ごはん 麻婆豆腐	29 冷凍黄桃 ツナそぼろ  ごはん 野菜わん	30  市中体振替休	31 アスパラのソテー 鶏肉のレモン焼き 2こずつ  ごはん とうもろこしの スープ
ソテーという言葉はフランス語の「とぶ」という意味があります。高温のフライパンで手早く炒めると、材料がとんでるように見えるからだそうです。	江戸時代、北海道から沖縄までを交易船で結ぶ「昆布ロード」が出来ました。新しい土地に昆布が入ると、大阪のつくだ煮や沖縄のクープイリチーなどの独自の食文化ができました。	ツナは、キハダマグロやビンナガマグロを水煮や油漬にしたものです。サラダや炒め物など様々な料理に使われます。	市中体振替休	今日で、夏休み前の給食は終わります。夏休みも規則正しい食生活を送って、また、8月に元気に登校してください。