



4月はいぜん表 (B献立)



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 |
|---|---|--|--|---|
| <p>8</p> <p>始業式</p> | <p>9</p> <p>野菜の中華炒め 肉シュウマイ 2こずつ</p> <p>ごはん 中華スープ 黒砂糖パン ラビオリのスープ</p> <p>点心とは、中華料理の一つで、食事と食事の間に食べる簡単な食べ物のことです。香港(ホンコン)では、お茶を飲みながら、シュウマイや春巻きなどの点心をつまむ「飲茶(ヤムチャ)」の習慣が盛んです。</p> | <p>10</p> <p>アスパラのソテー 鶏肉のマーマレード焼き 2こずつ</p> <p>ごはん 中華スープ 黒砂糖パン ラビオリのスープ</p> <p>マーマレードは、オレンジなどの柑橘類を皮ごと煮たジャムの一種です。ジャムは、果物を長く保存するために考え出された食べ物です。今日は、鶏肉をマーマレードやしょうゆで味付けしています。</p> | <p>11</p> <p>フルーツカクテル</p> <p>ごはん 中華スープ 黒砂糖パン ラビオリのスープ</p> <p>フルーツカクテルには、もも・パイン・みかんとゼリーが入っています。果物には、体の調子を整えるものとなるビタミンや食物繊維が豊富です。</p> | <p>12</p> <p>いちごジャム ジャーマンポテト</p> <p>食パン 大豆とミートボールのトマト煮</p> <p>ジャーマンポテトの「ジャーマン」とは、「ドイツの」という意味です。じゃがいもは、熱や力のもとになる食べ物です。みかんと同じくらのビタミンCも含まれています。</p> |
| <p>15</p> <p>きゅうりとわかめの酢の物 いわしのみぞれ煮</p> <p>ごはん 厚揚げと野菜のうま煮</p> | <p>16</p> <p>おひたし 春巻き</p> <p>ごはん 親子丼</p> | <p>17</p> <p>野菜のソテー 煮込みハンバーグ</p> <p>ごはん パーカーハウスパン ポテトスープ</p> <p>佐世保市は、日本で最初にハンバーガーが伝わった町です。「佐世保バーガー」は、とても有名ですね。ハンバーガーにすると、噛む回数が減りがちになるので、噛むことを意識して食べましょう。</p> | <p>18</p> <p>ひじきと大豆の炒り煮 厚焼卵</p> <p>ごはん つみれ汁</p> <p>今日のつみれ汁に入っているのは、タチウオのつみれです。タチウオは、長崎県でもたくさん水揚げされる魚のひとつで、今日のつみれも、長崎県産のタチウオから作られています。</p> | <p>19</p> <p>冷凍洋梨 春野菜サラダ</p> <p>ごはん コッペパン マカロニのクリーム煮</p> <p>春野菜サラダには、春野菜であるアスパラガスやキャベツが入っています。太陽の光を浴びて育ったグリーンアスパラガスには、ビタミンAやビタミンC、鉄、カリウムがたくさん含まれています。</p> |
| <p>22</p> <p>オレンジ リャンバンウースー</p> <p>ごはん 麻婆豆腐</p> <p>リャンバンウースーは、中華料理のひとつで、「五種類の食材をせん切りにして和えた冷たい前菜」のことです。具だくさんの和え物で、「ウー」が数字の5を意味しています。</p> | <p>23</p> <p>ゆかりあえ お魚コロッケ 3こずつ</p> <p>ごはん じゃがいものそぼろ煮</p> <p>じゃがいもは、「ジャガタライモ」「ばれいしょ」「ゴショウいも」といういろいろな名前をもっています。日本には、江戸時代にインドネシアのジャカルタからオランダ人によって船で運ばれ、長崎にやってきました。</p> | <p>24</p> <p>チリコンカン オムレツ</p> <p>ごはん 米粉パン せん切り野菜のスープ</p> <p>チリコンカンに入っているひよこ豆の形は、横から見たひよこの姿に似ています。別名をガルバンゾやエジプト豆ともいいます。豆には、体をつくるもとになるたんぱく質が豊富です。</p> | <p>25</p> <p>磯香あえ いかの天ぷら</p> <p>ごはん 煮込みおでん</p> <p>おでんという名前は、「田楽(でんがく)」という言葉に由来します。食材を串にさし、みそ焼きにする料理でしたが、やがて鍋で砂糖やみそを加えた汁で煮込む料理に変わり、今の「おでん」のようになりました。</p> | <p>26</p> <p>お弁当の日</p> <p>授業参観のため 給食はありません</p> |
| <p>29</p> <p>昭和の日</p> | <p>30</p> <p>浦上そばろ 焼きししゃも 2こずつ</p> <p>ごはん のっぺい汁</p> <p>アイヌ民族の伝説には、ししゃもはアイヌの神様によって柳の葉から作られたという伝説があります。「柳の葉の魚」を意味するスス・ハムもしくはシュシュ・ハモに由来し、漢字では「柳葉魚」と書きます。</p> | <p>入学・進級 おめでとう ございます</p> | <p>給食当番の身支度チェック</p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> 髪の毛を帽子に入れていませんか？ <input checked="" type="checkbox"/> マスクをきちんとつけていませんか？ <input checked="" type="checkbox"/> つめはのびていませんか？ <input checked="" type="checkbox"/> 手を石けんできれいに洗いましたか？ <input checked="" type="checkbox"/> 清潔なエフロンを身に付けていませんか？ | |

給食センターからのお知らせとお願い

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。ご協力をお願いします。

センターでは、給食の食べ残しを「生ごみ処理機」に入れて水にかえています。時々パン袋に入ったままのものが返却されて、機械に巻きつくことがあり困っています。食べ残しのパンは袋から出して返却してください。



給食に出る魚には、家で食べる魚と同じように骨があります。部位によってはたくさん骨がありますので、気をつけてよくかんで食べましょう。



オレンジやグレープフルーツ、バナナ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、衛生上の問題ははありません。

