

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

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。



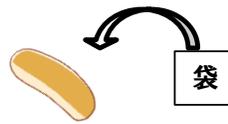
ごはんのこびりつきを防ぎます。ご協力をお願いします。

果物の皮を食器に置かないように、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。



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。

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。



夏野菜を食べましょう

水分がたっぷり含まれている野菜が多く、体を冷やす働きがある。
太陽パワーを浴びているので、栄養たっぷり、味もおいしい。

- きゅうり…カリウムが豊富。高血圧の予防になる。
- ゴーヤ…苦み成分が食欲をアップさせる。
- ピーマン…ビタミンCが豊富。
- トマト…リコピンは抗酸化作用がある。
- オクラ…ネバネバ成分がコレステロールを抑える。



<p>1</p> <p>シークワサーゼリー</p> <p>ごはん 家常豆腐</p> <p>ゴーヤチャンプルー</p> <p>にがうり(沖縄の方言でゴーヤ)は、佐世保周辺でも収穫されるビタミンCが豊富な野菜です。にがうりやパパイアなど28種類の野菜は、沖縄の「島野菜」といわれています。</p>	<p>2</p> <p>アスパラサラダ</p> <p>チキンのチーズオープン焼き</p> <p>ごはん コッパン ポテトとキャベツのスープ</p> <p>佐世保市学校給食センターには、「スチームコンベクションオープン」という調理機器があります。今日の「チキンのチーズオープン焼き」はこのオープンで水蒸気を当てながら焼きました。</p>	<p>3</p> <p>冷凍黄桃</p> <p>ガパオライスの具</p> <p>ごはん ビーフン汁</p> <p>ガパオライスは、タイの料理です。ひき肉や野菜を炒めた具をごはんにかけて食べます。今回は、にんにくやオイスターソース、コンソメ、一味唐辛子などで味付けしています。</p>	<p>4</p> <p>オレンジ</p> <p>青じそスパゲティ</p> <p>ごはん はちみつパンかぼちゃのポタージュ</p> <p>しそは夏に多く収穫されます。殺菌効果が高いことから、刺身に添えられることもあります。今日はスパゲティに刻んだ青じそを使って夏に食べやすい、さわやかな味に仕上げました。</p>
<p>7</p> <p>塩もみ野菜</p> <p>星のコロッケ</p> <p>ごはん マロニスープ</p> <p>7月7日は五節句の一つ、七夕です。今日の「マロニスープ」は、「天の川」をイメージした献立です。コロッケも星形になっています。当日、よい天気で見られるといいですね。☆彡</p>	<p>8</p> <p>きゅうりの南蛮漬け</p> <p>厚焼卵</p> <p>ごはん 里芋のうま煮</p> <p>7月はきゅうりがおいしい季節です。きゅうりは水分が多く、体を冷やしてくれる野菜なので、暑い夏にぴったりの野菜です。給食でも積極的に使用しています。</p>	<p>9</p> <p>オレンジ</p> <p>チョコ大豆クリーム</p> <p>アスパラのソテー</p> <p>ごはん はいがパン じゃがいものベーコン煮</p> <p>はいがパンの「はいが」は、小麦が成長して芽になる部分のことで、胚芽(はいが)は栄養が豊富でビタミンミネラルを多く含んでいます。パンに混ぜて焼くことで摂れる栄養がアップしています。</p>	<p>10</p> <p>もやしと</p> <p>きゅうりのナムル</p> <p>ごはん キムチチャーハン えび団子スープ</p> <p>暑い夏でも食欲が出るように、ピリ辛の「キムチチャーハン」の登場です。キムチは韓国で食べられている、乳酸菌で発酵した漬物です。白菜キムチのほか、大根やきゅうりのキムチもあります。</p>
<p>14</p> <p>味つけのり</p> <p>きゅうりとわかめの和え物</p> <p>ごはん 厚揚げと大豆のそぼろ煮</p> <p>大豆は、別名「畑の肉」と呼ばれるほど、良質なたんぱく質や脂質などの栄養素が豊富に含まれています。豆腐をはじめ、みそ・しょうゆなどいろいろな食品に変身する万能な食材です。</p>	<p>15</p> <p>切干大根の酢の物</p> <p>いわしの生姜煮</p> <p>ごはん 鶏だし野菜わん</p> <p>いわしには、ビタミンDが多く含まれています。このビタミンDがカルシウムの吸収を20倍にしてくれます。給食に出ているいわしは骨もやわらかいので、丸ごと食べることができます。</p>	<p>16</p> <p>野菜のソテー</p> <p>魚のバーベキューソース</p> <p>ごはん コッパン ABCスープ</p> <p>魚のバーベキューソースのソースは、給食センターで手作りしています。たまねぎ・にんじん・しょうが・にんにくをすりおろしたものを混ぜてソースにしています。暑い夏にはぴったりの食欲をそそる味つけになっています。</p>	<p>17</p> <p>グレーフルーツ</p> <p>ひじきサラダ</p> <p>ごはん 夏野菜カレー</p> <p>今日のカレーには、いつものカレーの材料に加えて、夏野菜であるかぼちゃやなすが入っています。夏野菜は汗で失われる水分や無機質(ミネラル)が多く含まれています。</p>
<p>21</p> <p>海の日</p> <p>クーブイリチー</p> <p>きびなごの唐揚げ</p> <p>ごはん 4~5日目安 みそ汁</p> <p>クーブイリチーは沖縄でよく食べられている郷土料理です。「クーブ」は昆布、「イリチー」は炒め物という意味を表します。食物繊維やミネラルが豊富な昆布をたっぷり食べられる料理です。</p>	<p>22</p> <p>※きびなごの大きさと個数に変更になります。</p> <p>クーブイリチー</p> <p>きびなごの唐揚げ</p> <p>ごはん 4~5日目安 みそ汁</p>	<p>暑さ本番です! 体調を整え、こまめな水分補給を</p> <p>熱中症予防 4つのポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> 暑さを避ける 日差しを避ける 水分・塩分補給 体調を整える <p>参考：文部科学省 中学生用食育教材「食」の探究と社会への広がり</p>	