



10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
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 ごはんのこびりつきを防ぎます。ご協力をお願いします。 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。				
		1 黒糖豆 米粉パン ちゃんぽん	2 みかん 豚肉のしょうが炒め ごはん みそ汁	3 いちごジャム カラフルサラダ 鶏肉のハーブ焼き 2こずつ 食パン ミネストローネ
		黒糖は、沖縄の自然の恵みとされるさとうきびの汁をしぼって煮つめたものです。主に沖縄で作られており、普通の砂糖よりミネラルが多いのが特徴です。給食では黒糖パンと黒糖豆で使われています。	みかには、ビタミンCが多く含まれており、かぜ予防に効果があります。また、みかんの酸っぱい味のもの「クエン酸」は、疲れをとる働きもあります。みかんでビタミンCをたくさんとって、風邪をひかない体を作っていきましょう。	ミネストローネは、イタリア料理の1つで「貝たくさん」という意味があります。使用する野菜は、季節や地方により様々なため、決まったレシピはなく、田舎の家庭料理として親しまれています。
6 ミニピーチゼリー 里芋のみそ煮 ごはん 白玉団子汁	7 ゆかりあえ いわしのおかか煮 ごはん 肉じゃが	8 コールスローサラダ 煮込みハンバーグ コッペパン イタリアンスープ	9 切干大根の酢の物 あじの塩こうじ焼き ごはん 厚揚げのそぼろ煮	10 キャベツとウインナーのソテー キャロットポタージュ パン パイナップル
10月6日の十五夜に合わせて、給食でも「里芋のみそ煮」や「白玉団子汁」を出しています。十五夜の日には、月を見るのと同時に秋の収穫を感謝する行事でもあります。みなさんも食材に感謝しながらいただきます！	肉じゃがは、肉とじゃがいもと野菜を煮込んだ煮物料理で、各家庭でもよく作られています。肉は、関西では牛肉、関東では豚肉が使われることが多いようです。日本では栄養豊富な料理として広まりました。	イタリアンスープはイタリアで「ストラッチャテラ」と言われており、粉チーズとパン粉を使った卵スープのことです。イタリアでは胃腸の弱い人などに与えながら優しいスープだと言われています。	切干大根は、大根を細く切って太陽の光に当てて乾燥させて作ります。乾燥させてあるので、水で戻してから料理に使います。切干大根には、うま味と風味、栄養がギュッと詰まっています。	10月10日は目の愛護デーです。給食ではビタミンAが豊富にニンジンやほうろくをポタージュにしています。ビタミンAには、目の機能や粘膜の健康を保つ効果があります。今月の指導資料に紹介していますので、見てください！
スポーツの日				
	14 なすのそぼろ炒め 厚焼き卵 ごはん つみれ汁	15 ペンネのミートソース 米粉パン コンソメスープ	16 りんごサラダ 麦ごはん ビーフカレー	17 ブロッコリーのソテー かぼちゃひき肉フライ チンゲン菜のスープ バーガーハウスパン
	なすには夏なすと秋なすがあり、収穫する時期によって名前が異なります。なすは夏のイメージが強いですが、実は秋なすの方が皮がやわらかくておいしいそうです。目の愛護デーでも紹介しましたが、なすのアントシアニンという色素は疲れた目を回復する効果があります。	ペンネはパスタの仲間で、ペン先の形に切られている筒状のパスタです。ペンネとは、イタリア語で「ペン」という意味で、形がペンに似ていることからこの呼び方になりました。ヨーロッパではマカロニやペンネのような短いパスタをよく食べているそうです。	りんごは人類が食した最古の果物で、起源は約8000年前とされています。栄養価が高いため、欧米では「一日一個のリンゴは医者を選ばせる」とも言われているそうです。今日はサラダにしていますので、シャキッとした食感を楽しんでください。	バーガーハウスパンは、アメリカのホストにあるバーガーハウスホテルで考案されました。パン職人が未完成のパンをオーブンに投げ入れ、その結果くぼみのある外見になったといわれています。今日はかぼちゃひき肉フライをはさんで食べてください。
20 昆布和え さばのみそ煮 ごはん 鶏ごぼう汁	21 ひじきとれんこんのサラダ ごはん 豆腐のそぼろ丼 合唱コンクール	22 野菜とベーコンのソテー カレービーンズ 黒砂糖パン	23 ふりかけ にんじんしりしり アジフライ ごはん 春雨汁	24 もぎっと！ びわゼリー アスパラのサラダ さつまいもシチュー はちみつパン
さばは背中が青い青魚です。青魚にはEPAやDHAという脂質がたくさん含まれており、脳や神経を発達させ、記憶力や学習能力を高めてくれます。また、血液をサラサラにする効果もあります。	ひじきは昔から「食べる不老長生草」と言われているほど、栄養満点な食材で、鉄分、カルシウム、食物繊維が多く含まれ、不足しがちな栄養素を補ってくれます。カルシウムの量は牛乳の12倍と言われている、海藻類の中でもトップの量です。	ベーコンは豚肉を塩漬にして、くん製にしたものです。ベーコンを料理に使用する際は、ベーコンの塩味を考えて、調味料を少し減らすことで、塩分をひかえた健康的な食事となります。塩分をひかえると生活習慣病の予防にもなります。	アジフライの聖地といわれる場所はどこでしょう。①佐世保市 ②平戸市 ③松浦市 答えは③の松浦市です。松浦はアジの水揚げが日本一だと言われており、アジフライのモニュメントも設置されています。	びわは長崎県の特産品で、楽器の琵琶（びわ）に形が似ていることから名付けられました。びわにはビタミンA、ビタミンCが豊富に含まれており、肌や皮膚の健康を保つ効果があります。今日のゼリーには、長崎県の茂木びわが使用されているので、ゼリーの名前に「もぎっと！」が入っています。
27 りんご 白菜ときゅうりの中華あえ 麦ごはん 家常豆腐	※いわしの大きさと個数が変更になります。 28 茎わかめのきんぴら いわしの梅の香揚げ 4〜5目安 ごはん 鶏の中華とろみスープ	29 和風スパゲティ 魚のカレー焼き コッペパン 千切り野菜のスープ	30 もやしとほうれん草の炒め物 きのこごはん 五目豆	31 ごまドレッシングサラダ オムレツ オニオンスープ 黒砂糖パン
白菜は、冬を代表する野菜です。寒さが厳しくなると、白菜の芯の部分が甘くなって、おいしくなってきます。葉を2枚ほど食べると、1食に必要なビタミンCをとることができます。	茎わかめは、わかめの葉をとった中心の軸の部分のことを言います。わかめにはフコイタンという食物繊維が含まれており、動脈硬化や糖尿病などの生活習慣病の予防に効果的です。	「和風」という言葉は、「和」は日本や調和、「風」は風習やスタイルを意味し、日本の文化やスタイルを象徴するものです。今日のスパゲティも日本の代表的な調味料であるしょうゆで味付けしています。和風を感じてみましょう！	きのこは秋が旬の食べ物です。きのこごはんには、しいたけ、えのき、エリンギが入っています。きのこは腸内環境を整える食物繊維や骨の健康をサポートしてくれるビタミンDを豊富に含んでいます。	みなさんは「開け、ごま！」という言葉を知っていますか？この言葉は熟したごまが、さが自然に落ちて種がこぼれ落ちるところから生まれたそうです。見た目は小さいですが、体を若々しく保つビタミンEをたくさん含んでいます。ごまの風味を楽しんでくださいね！