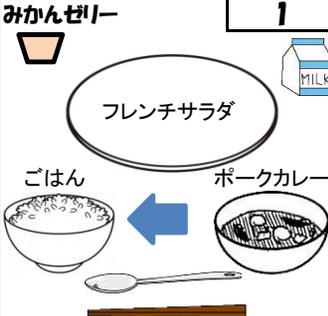
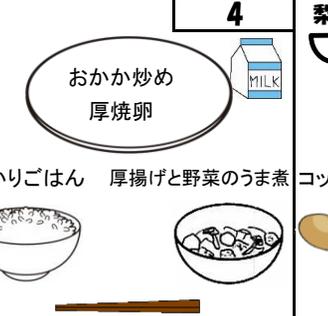
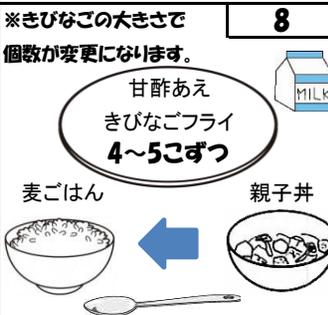
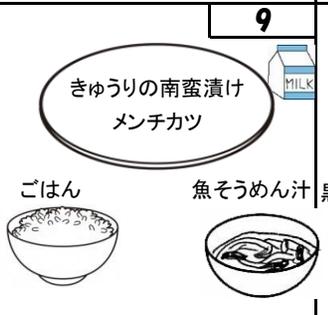
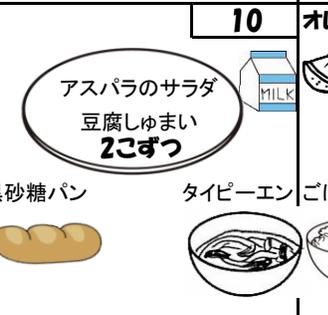
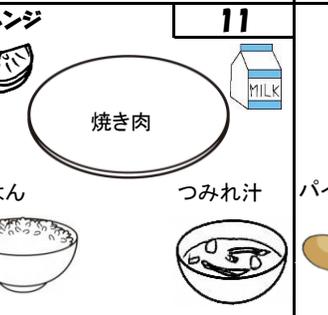
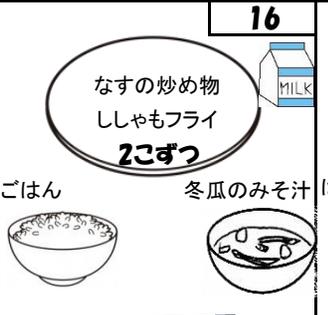
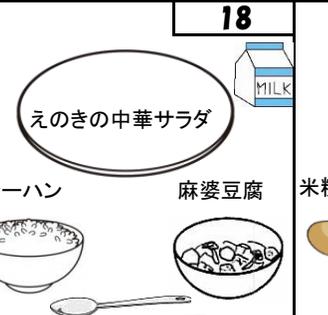
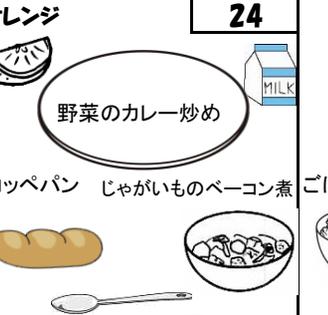
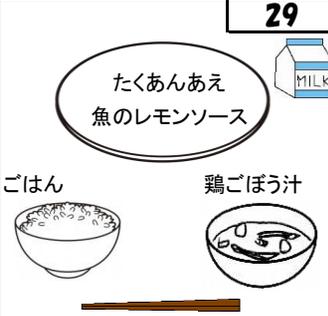
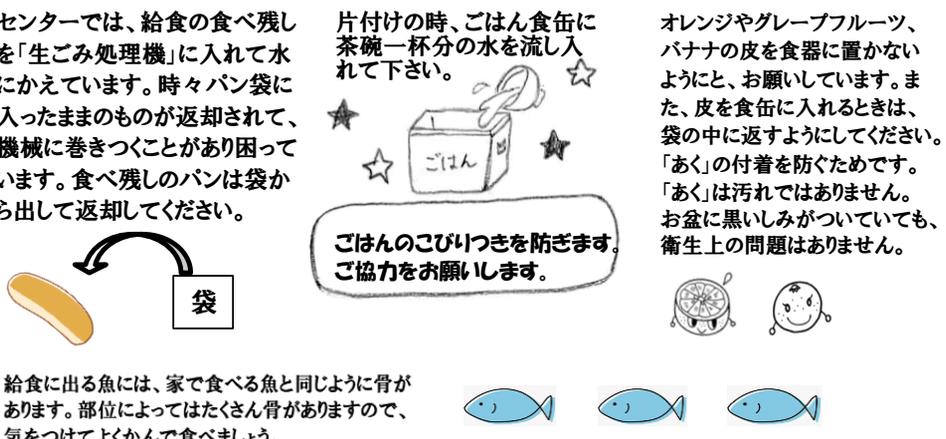


9月はいぜん表 (B献立)

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
みかんゼリー 1  <p>フレンチサラダ ごはん ポークカレー</p>	2  <p>浦上そばろ いわしのおかか煮 ごはん かぼちゃのみそ汁</p>	3  <p>野菜のソテー 煮込みハンバーグ はちみつパン コンソメスープ</p>	4  <p>おかか炒め 厚焼卵 ゆかりごはん 厚揚げと野菜のうま煮</p>	5  <p>昆布サラダ コッペパン 大豆とウインナーのトマト煮</p>
<p>ゼリーには、ゼラチンという食品を使用します。温かいと溶け、冷たいと固まる性質を利用し、ゼリーが作られています。冷たいデザートがおいしく感じられる季節ですね。適量を意識して食べましょう。</p>	<p>かぼちゃには、でんぷんなどの糖質も含まれていますが、ビタミンAをはじめとするビタミン類がたくさん含まれています。夏野菜のひとつでもあり、今が旬の野菜です。</p>	<p>昔、ドイツのハンブルグ地方の人たちが、刻んだ肉に卵やたまねぎを混ぜて焼いて食べていたのが、ハンバーグの始まりです。肉は、たんぱく質を豊富に含み、筋肉や血液などをつくるもとになります。</p>	<p>ゆかりごはんに入っている赤じそは、梅干しやしば漬けにも使われます。しそには、抗菌作用があり、お弁当やおにぎりを少しでもいたみにくくするために、梅干しを入れることがあります。</p>	<p>梨は、秋を代表する果物です。九州では、福岡や佐賀で多く生産されています。梨には、疲れをとるアスパラギン酸が含まれています。9月の初旬には、豊水(ほうすい)という品種の梨がよく出荷されます。</p>
※きびなごの大きさを 個数に変更になります。 8  <p>甘酢あえ きびなごフライ 4~5こずつ 麦ごはん 親子丼</p>	9  <p>きゅうりの南蛮漬け メンチカツ ごはん 魚そうめん汁</p>	10  <p>アスパラのサラダ 豆腐しゅまい 2こずつ 黒砂糖パン タイピーエン</p>	オレンジ 11  <p>焼き肉 ごはん つみれ汁</p>	12  <p>ビーンズサラダ パンパン 豆乳のポタージュ</p>
<p>卵の黄身には、たんぱく質や脂質、ビタミンA、白身には、水やたんぱく質が含まれています。どちらも、たんぱく質が豊富ですが、卵の栄養を十分にとるためには、黄身も白身も食べるというですね。</p>	<p>夏野菜のひとつでもあるきゅうりは、今が旬の野菜です。きゅうりの96%が水分ですが、その中にいろいろな成分が含まれています。比較的多いカリウムには、血圧を正常に保つ働きがあります。</p>	<p>タイピーエンは、熊本でよく食べられている中華料理です。具だくさんの春雨スープで、大きな特徴は、麺が春雨で、卵をのせるという点です。給食では、うずらの卵が入っています。</p>	<p>今日の焼き肉には、牛肉がたっぷり入っています。牛肉には、鉄分が多く含まれていて、貧血の予防に役立ちます。肉と一緒に、野菜もしっかりとりましょう。</p>	<p>ビーンズサラダには、赤いんげん豆、白いんげん豆、ひよこ豆の3種類の豆が入っています。ひよこ豆は「ガルバンゾ」「エジプト豆」ともいいます。豆は、植物性たんぱく質を多く含む貴重なたんぱく源です。</p>
15 敬老の日 	16  <p>なすの炒め物 ししゃもフライ 2こずつ ごはん 冬瓜のみそ汁</p>	17  <p>チリコンカン オムレツ はちみつパン ラビオリのスープ</p>	18  <p>えのきの中華サラダ チャーハン 麻婆豆腐</p>	19  <p>もやしのソテー さばのハーブ焼き 米粉パン ポテトとキャベツのスープ</p>
<p>冬瓜の旬は「夏」です。丸ごとであれば、夏から冬まで保存できることから、冬瓜とよばれます。冬瓜は、カリウムを多く含んでおり、体のむくみをとる働きをします。</p>	<p>給食のパンの中でも人気のはちみつパンは、ほのかに甘く、しっとりしていて、おいしいですね。はちみつには、抗菌作用があり、のどあめなどに使われることもあります。</p>	<p>えのきは、私たちの生活になじみのあるきのこの一つですね。歯ざわりがよく、汁物や鍋物にもよく使われます。きのこには、食物繊維がたくさん含まれており、おなかの調子を整えてくれます。</p>	<p>さばのハーブ焼きには、バジルというハーブが使われています。給食では、バジルの粉を使用していますが、一枚の葉の状態のバジルは、ピザのトッピングとしてもおなじみです。香りがよく、食欲を増しますね。</p>	
22  <p>たけこのピリ辛炒め 白身魚フライ 麦ごはん 肉団子スープ</p>	23 秋分の日 	オレンジ 24  <p>野菜のカレー炒め コッペパン じゃがいものベーコン煮</p>	25  <p>塩もみきゅうり 鮭のバターしょうゆ焼き ごはん 五目豆</p>	角チーズ 26  <p>なす入り ミートスパゲティ 胚芽パン とうもろこしのスープ</p>
<p>江戸幕府を開いた徳川家康は、健康管理に特に気を付けていて、麦ごはんを一口40回かんで食べていたそうです。当時50歳くらいまでしか生きられなかった中、家康は75歳まで生きたといわれています。</p>	<p>全国で収穫されるじゃがいもの半分以上は、北海道で生産されており、鹿児島県や長崎県が続きます。長崎県では、令和3年度に81800トンものじゃがいもが収穫されています。</p>	<p>今日は、久しぶりに鮭のバターしょうゆ焼きの登場です。前回はパンの日でしたが、ごはんに合いそうという意見が多かったため、今回はごはんとの組み合わせになっています。どちらが好みでしょうか。</p>	<p>佐世保市では、なすがたくさん生産されています。なすの外側は濃い紫色ですが、中は薄い色であるため、6つの食品群では、4群の淡色(たんしょく)野菜に分類されます。</p>	
29  <p>たくあんあえ 魚のレモンソース ごはん 鶏ごぼう汁</p>	冷凍黄桃 30  <p>ひじきサラダ ごはん ハヤシライス</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>ごはんのごびりつきを防ぎます。ご協力をお願いします。</p> <p>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。</p> 		
<p>たくあんは、日本の伝統的な漬け物で、大根をぬか床(どこ)でつけたものです。今日は和え物の中に、細く切ったたくあんが入っています。ポリポリした食感を味わって食べましょう。</p>	<p>ひじきサラダのひじきは、長崎県産です。ひじきは、海藻の一種で、給食で食べているのは、芽ひじきという部分です。ひじきには、体の調子を整えるもとになるミネラルが豊富です。</p>	<p>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。</p>		