



3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
ひなあられ 2 茎わかめのきんぴら あじフライ ちらしずし みそ汁 	オレンジ 3 焼き肉 ごはん わかめスープ 	えのきの中華サラダ 4 えのきの中華サラダ はちみつパン ちゃんぽん 	ゆかりあえ 5 ゆかりあえ 長崎県産さばのみぞれ煮 ごはん 白玉汁 	チョコクレープ 6 ツナと野菜の炒め物 コッペパン コーンポタージュ
<p>ひな祭りに、子どもが病気をせずに元気に育ってほしいという願いをこめて、ひな人形を飾ります。ひなあられやひしもちの色には意味があり、桃色は桃の花、白は雪、緑は新芽を表しています。</p>	<p>肉は、6つの基礎食品群では、1群の食品で、たんぱく質を多く含みます。その中でも牛肉は、たんぱく質に加えて鉄も豊富です。鉄は、体中に酸素を運ぶために役立つ栄養素です。鉄をとることで、貧血になりにくくなります。</p>	<p>わたしたちが普段食べているえのきたけは、白く細長いきのこですが、野生のえのきたけは、茶色く太い姿をしています。今日の中華サラダでは、えのきの歯ざわりや歯ごたえも楽しんで食べましょう。</p>	<p>長崎県では、さばが多く水揚げされます。今日のさばも、長崎県産です。みぞれ煮にするために、給食センターの機械で、丸ごと1本の大根から大根おろしを作り、たれから手作り、さばのみぞれ煮を作っています。</p>	<p>今日のチョコクレープには、小麦、乳、卵が使われていないので、これらのアレルギーの人も食べられるデザートになっています。生地は米粉、クリームは豆乳からできています。実はしょうゆも少し入っています。</p>
かおりあえ 9 かおりあえ 鶏肉の甘酢揚げ 赤飯 けんちん汁 	ブロッコリーサラダ 10 ブロッコリーサラダ ごはん ビーフカレー 	アスパラのソテー 11 アスパラのソテー チキンのチーズ オープン焼き パインパン 佐世保産 	切干大根の酢の物 12 切干大根の酢の物 ほきの天ぷら 麦ごはん 鶏ごぼう汁 	卒業式
<p>お祝いごとがあるときには、赤飯を食べる風習があります。赤飯に入っている小豆には、たんぱく質がたくさん含まれています。今日の献立は、卒業祝いの赤飯です。少し早いです。卒業生のみなさん、おめでとうございます。</p>	<p>給食のカレーは、約600人分を1つの釜(かま)で大量に作るので、野菜や肉からのうまみがたくさん出て、おいしさが増しています。その日の野菜のみずみずしさや肉の種類によって、微妙な味の変化があります。</p>	<p>今日のトマトスープには、佐世保産のトマトを加工したトマトピューレやカットトマトが使用されています。トマトの旬は夏ですが、加工することで、1年中味わうことができます。さわやかな酸味を感じながら食べましょう。</p>	<p>切干大根は、大根を細く切り、すのこに広げ、太陽や風に当てて乾燥させて作ります。切干大根は、生の大根と比べて、ビタミンB1とビタミンB2は1.0倍、カルシウムは1.6倍、鉄は3.2倍も多く、栄養たっぷりのおかずです。</p>	<p>※おめでとうございます※</p>
きんぴら 16 きんぴら 鶏肉のごまみそ焼き ごはん つみれ汁 	きよみ 17 ホイコーロー ごはん 卵スープ 	一食ソース 18 ゆでキャベツ 白身魚フライ パーカー ポークビーンズ ハウスパン	おひたし 19 おひたし きびなごフライ 4~5コ目安 ごはん 肉みそおでん 	春分の日
<p>ごまには、主に油が多く含まれているので、6群の食品に分類されます。ごまは風味がよく、塩やしょうゆを控えて、塩分を少なくしたいときに、ごまやごま油を入れると、よりおいしく出来上がります。ぜひ、試してみてください。</p>	<p>きよみは、みかんなどと同じ柑橘類の果物です。みかんとオレンジを掛け合わせて生まれました。柑橘類には、ビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCには抗酸化作用があり、老化を防ぐ作用があります。</p>	<p>ポークビーンズは、アメリカの代表的な家庭料理のひとつです。アメリカのアルバカーキ市やサンディエゴ港は、佐世保市の姉妹都市です。佐世保公園の近くには、アルバカーキ橋という橋があり、この季節には、桜の名所となっています。</p>	<p>小松菜は、東京の小松川で作られたことから、小松菜と呼ばれるようになりました。小松菜には、カルシウムがたくさん含まれていて、100g食べると、1日に必要な量の半分をとることができます。</p>	
冷凍洋梨 23 春雨の オイスターソース炒め 麦ごはん 家常豆腐 	<div style="border: 1px dashed black; padding: 10px;"> <p>給食に出る果物も、季節とともに移ります。果物には、ビタミンや食物繊維が豊富なものが多いです。かぜをひきにくくしたり、おなかや肌の調子を整えたりするために、おやつやデザートとして、果物を取り入れてみてはいかがでしょうか。</p> </div>			

旬の果物チェック表

旬とは、よくとれて味がもつともよい時季のことです。果物の旬を見てみましょう。

 しらぬひ (デコポン)	 びわ	 さくらんぼ	 ブルーベリー	 メロン
 いちご	 きよみ	 すいすい	 スイカ	 もも
 ゆず	 きんかん	 みかん	 りんご	 ぶどう
 かき	 なし	<div style="text-align: center;"> <p>春 夏 秋 冬</p> </div>		

通年(輸入)

 バナナ
 オレンジ
 グレープ
 フルーツ
 パイン
 アップル

家庭とつながる！新食育ブック、小川万紀子監修、少年写真新聞社

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。



ごはんのご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。



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。

