



9月はいぜん表 (A)



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>食のことわざ 秋なすは嫁に食わずな</p> <p>秋なすはおいしいので嫁に食べさせるなどという意味と、秋なすは体を冷やすといけないから食べさせない方がいいという2通りの意味があるといわれています。</p> <p>いずれにしても秋なすはとてもおいしいので、煮物や揚げ物など、どんな料理にしてもおいしく食べられます。</p> <p>秋なす? (体か冷えてしまうわよ!)</p>	<p>1</p> <p>クービーリチー</p> <p>ごはん 親子丼</p> <p>クービーリチーは、沖縄の郷土料理です。沖縄の方言で「クーブ」は「昆布」、「リチー」は「炒め物」という意味です。</p>	<p>2</p> <p>焼肉</p> <p>麦ごはん わかめスープ</p> <p>今日の焼肉は、佐世保産の和牛を使っています。長崎県内では五島牛や平戸牛が有名です。焼肉を食べるときは、野菜も一緒に食べましょう。</p>	<p>3</p> <p>フレンチサラダ 白身魚のフライ</p> <p>コッペパン ポテトとキャベツのスープ</p> <p>白身魚とは、海の深い場所や海底にいる魚で、身が白いタイ・ヒラメ・タラ・カレイなどがあります。今日はホキを使ったフライです。</p>	<p>4</p> <p>冷凍黄桃</p> <p>ツナと野菜の炒め物</p> <p>ごはん 豚汁</p> <p>ツナは、ビンナガマグロやキハダマグロ、カツオなどの油漬けや水煮の缶詰をいいます。サラダや炒め物など、たくさん料理に使われています。</p>
<p>7</p> <p>もやしときゅうりのナムル 肉しゅうまい 3こづつ</p> <p>パンパン ビーフ汁</p> <p>ビーフ汁は米粉から作られています。春雨と似ていますが、春雨は、緑豆でんぷんや、じゃがいもでんぷんから作られます。</p>	<p>8</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>ごはん ポークカレー</p> <p>カレー粉には肉の臭みを消すほかに、食欲を増したり、食べ物が腐るのを防いだりする働きがあります。</p>	<p>9</p> <p>切干大根の炒め煮</p> <p>わかめごはん 肉じゃが</p> <p>じゃがいもには炭水化物が多く含まれているため食品群では5群に入りますが、ビタミンCも多く含まれています。じゃがいものビタミンCは熱に強いのが特徴です。</p>	<p>10</p> <p>ジャーマンポテト</p> <p>コッペパン ラビオリのスープ</p> <p>給食用のパンは、脱脂粉乳やビタミン類が入っていて、体の成長のために必要な栄養が取れるようになっています。おかずと一緒に食べてください。</p>	<p>11</p> <p>もやしのオイスターソース炒め 春巻き 2こづつ</p> <p>チャーハン 中華スープ</p> <p>チャーハンは中国料理のひとつで、不意の来客に、冷や飯とありあわせの材料を炒めて出したのが始まりだと言われています。</p>
<p>14</p> <p>カラフルサラダ</p> <p>黒砂糖パン じゃがいものベーコン煮</p> <p>カラフルサラダに入っている枝豆は、大豆を若いうちに収穫したものです。ビタミンAやビタミンCを多く含むので、野菜として分類されます。疲れをとるビタミンBも多く含んでいます。</p>	<p>15</p> <p>梨</p> <p>リャンパンウースー</p> <p>ごはん 麻婆豆腐</p> <p>梨は、日本で栽培される果物の中でも歴史が古く、弥生時代には食べられていたそうです。</p>	<p>16</p> <p>ゆかりあえ 魚のバーベキューソース</p> <p>ごはん 春雨汁</p> <p>春雨は、じゃがいもでんぷんやさつまいもでんぷんからつくられますが、給食で使っている春雨は、あずきによく似た「緑豆」のでんぷんを原料とした「緑豆春雨」を使っています。</p>	<p>17</p> <p>スパゲティソテー タンドリーチキン 2こづつ</p> <p>コッペパン チンゲン菜のスープ</p> <p>タンドリーチキンは鶏肉をヨーグルトやカレー粉などの香辛料に漬け込んで焼いたものです。本場インドではタンドールという円筒型の土窯で焼きます。</p>	<p>18</p> <p>きゅうりの南蛮漬け さんまのみぞれ煮</p> <p>ごはん 冬瓜のみそ汁</p> <p>冬瓜は夏が旬の野菜です。夏にとっても涼しいところにおいておけば、冬まで食べられることから冬という字がついています。</p>
<p>21</p> <p>敬老の日</p> <p>多年に渡り社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う日</p>	<p>22</p> <p>秋分の日</p> <p>祖先を敬い、亡くなった人をしのぶ日</p>	<p>23</p> <p>茎わかめの酢の物</p> <p>ごはん 豆腐の中華煮</p> <p>茎わかめは、わかめの葉の芯(しん)の部分です。葉の部分と違ってコロコロとした歯ごたえが良い、カルシウム豊富な食品です。</p>	<p>24</p> <p>オレンジ</p> <p>しらす干し入りソテー</p> <p>はちみつパン ポークビーンズ</p> <p>しらす干しは、いわしの稚魚です。いりこもいわしの稚魚ですが、大きな違いは、いりこはそのまま魚を素干しにしますが、しらす干しは、さっと塩ゆでにして干して作ります。</p>	<p>25</p> <p>味付けのり</p> <p>なすのそぼろ炒め</p> <p>麦ごはん 鶏ごぼう汁</p> <p>なすは1200年以上前、インドから中国にきて日本に伝わりました。なすは、日本人の好みに合い、昔からつけものしたり、串にさしてみそをつけたりして食べられてきました。</p>
<p>28</p> <p>アスパラのサラダ ししゃもフライ 2こづつ</p> <p>米粉パン タイピーエン</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。春雨の他に豚肉や野菜などが入っていて卵をのせるのが特徴です。</p>	<p>29</p> <p>おひたし 厚焼卵</p> <p>ごはん 魚そうめん汁</p> <p>蛋白(たんぱく)質の「蛋」という言葉は中国で「たまご」という意味だそうです。卵には体を作るもとになるたんぱく質が多く含まれています。</p>	<p>30</p> <p>ももゼリー</p> <p>里芋のみそ煮</p> <p>ごはん 白玉団子汁</p> <p>今日は中秋の名月にちなんだ献立です。この時期は里芋がとれるので芋名月とも呼ばれ、スキヤキや団子と一緒に、里芋をお供えします。</p>	<p>ご協力をお願いします</p> <p>梨やオレンジの皮を食器に置かないようにと、お願いしています。また、皮を食器に入れるときは、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。</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>ごはんのこびりつきを防ぎます。ご協力をお願いします。</p>	