

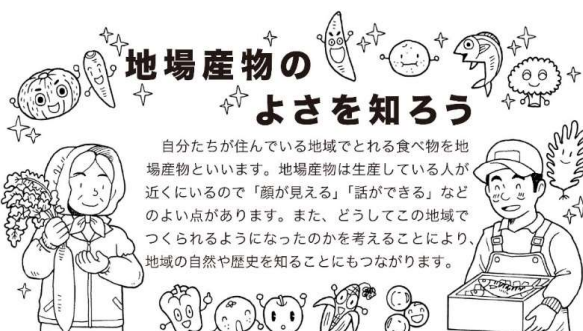



# 11月はいぜん表 (A)

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><b>2</b></p> <p>オレンジ</p> <p>ブロッコリーのドレッシングあえ</p> <p>コッペパン 白菜とかぶのクリームスープ</p>  <p>文化の日</p> <p>かぶは、日本で一番古い野菜の一つです。ほとんどが水分ですが、甘味もあるので、今日のようなクリーム味の付けにも合います。</p>	<p><b>3</b></p> <p>お米のカッケーキ</p> <p>白身魚と野菜の甘酢あん</p> <p>栗ごはん すまし汁</p> <p>秋の味覚、「栗ごはん」です。11月1日から3日は佐世保くんちです。今日はおくんちのお祝い献立です。</p>	<p><b>4</b></p> <p>カラフルサラダ</p> <p>ローストチキン</p> <p>2こづつ</p> <p>黒砂糖パン 卵スープ</p> <p>卵は「完全栄養食品」といわれるほど栄養豊富な食べ物です。卵1個に良質のたんぱく質をはじめ、さまざまな栄養成分が含まれています。</p>	<p><b>5</b></p> <p>切干大根の酢の物</p> <p>さばの塩麹焼き</p> <p>ごはん 厚揚げと野菜の煮物</p> <p>日本の太平洋各地で水揚げされるさばは、秋が旬で「秋サバ」と呼ばれます。体に良いDHA・EPAといった不飽和脂肪酸を多く含みます。</p>	
<p><b>9</b></p> <p>1食ケチャップ</p> <p>ゆでキャベツ</p> <p>焼きハンバーグ</p> <p>パーカーハウスパン ラビオリのスープ</p> <p>ラビオリは、イタリア料理でパスタ生地間にひき肉とみじん切りにした野菜を混ぜたものです。ゆでたり、スープにして食べたりマトソースなどを絡めて食べます。</p>	<p><b>10</b></p> <p>ブロッコリーとキャベツの炒め物</p> <p>ごはん ポークカレー</p> <p>ブロッコリーはキャベツの仲間。花の部分を食べるので花野菜といわれています。日本には明治初期に伝わったのですが、広く食べられるようになったのは昭和40年以降のことです。</p>	<p><b>11</b></p> <p>れんこんとしいたけのきんぴら</p> <p>いかの天ぷら</p> <p>麦ごはん かきたま汁</p> <p>しいたけは、日本人にとって一番身近なきのこです。きのこには動脈硬化や高血圧などの病気を予防したり、食物繊維が多いので、便秘を防ぐ働きや免疫力をあげる働きがあります。</p>	<p><b>12</b></p> <p>ハッシュドビーフ</p> <p>オムレツ</p> <p>はちみつパン 白菜と肉団子のスープ</p> <p>オムレツの語源は諸説ありますが、昔、スペインの王様が空腹のときに手際よくいた卵を焼いてくれた男に「オム・レステ(素早い男)」といったのが有名な話です。</p>	<p><b>13</b></p> <p>おやし中華サラダ</p> <p>春巻き</p> <p>1こづつ</p> <p>春巻きは中国の軽食を指す「点心(てんしん)」の一つです。中国では中国茶と一緒に食べることが多いそうで、この習慣を飲茶(やむちゃ)といいます。</p>
<p><b>16</b></p> <p>りんご</p> <p>チーズポテト</p> <p>コッペパン 千切り野菜のスープ</p> <p>チーズは牛乳から水分を除いてかためたものなので、牛乳の栄養成分が凝縮されています。特に骨の成長に必要なカルシウムが豊富です。</p>	<p><b>17</b></p> <p>大根のみそ煮</p> <p>五目厚焼卵</p> <p>ごはん つみれ汁</p> <p>大根は古くからある野菜です。日本書紀にも記されています。江戸時代には漬物や切り干しの加工も行われ、庶民の生活に欠かせないものになりました。</p>	<p><b>18</b></p> <p>いわしは少し多めに</p> <p>おひたし</p> <p>いわしの梅の香揚げ</p> <p>3こづつ</p> <p>ごはん さつま汁</p> <p>さつま汁は鹿児島を代表する郷土料理です。江戸時代、關鶏(とうけい)で負けた鶏を使って作った汁を食べたのが始まりといわれています。</p>	<p><b>19</b></p> <p>アスパラのソテー</p> <p>たいのハーブ焼き</p> <p>ポテトとキャベツのスープ</p> <p>今日の「たい」は、長崎県で養殖されたものです。日本では「めでたい」縁起のいい魚として古くから祝い事には欠かせない存在になっています。</p>	<p><b>20</b></p> <p>みかん</p> <p>昆布のサラダ</p> <p>麦ごはん 牛丼</p> <p>今日の牛丼は、長崎和牛を使っています。長崎和牛は、2012年には、「和牛のオリンピック」といわれている全国大会で、内閣総理大臣賞(日本一)を受賞しました。</p>
<p><b>23</b></p> <p>11月23日は</p> <p><b>勤労感謝の日</b></p> <p>食べ物をつくってくれる人や食べられることに感謝しましょう。</p> 	<p><b>24</b></p> <p>りんご</p> <p>きゅうりとわかめの酢の物</p> <p>ごはん 厚揚げのそぼろ煮</p> <p>ヨーロッパには1日1個のりんごで医者いらずということわざがあります。りんごには食物繊維のペクチンのほかポリフェノールも多く含まれるため、生活習慣病を防ぐ働きがあります。</p>	<p><b>25</b></p> <p>茎わかめの炒め物</p> <p>ごはん 肉じゃが</p> <p>茎わかめは、わかめの葉の芯の部分でコロコロした歯ごたえが特徴です。食物繊維と余分な塩分を体外に排出するアレルギン酸がたくさん含まれています。</p>	<p><b>26</b></p> <p>しらす干し入りソテー</p> <p>米粉パン ポークビーンズ</p> <p>ソテーは少量の油で肉や魚、野菜を高温でさっと炒める料理です。野菜に多く含まれるカロテンは油に溶けて吸収されるので、油と一緒にとると効率よく摂取できます。</p>	<p><b>27</b></p> <p>小松菜サラダ</p> <p>ごはん 豆腐の中華煮</p> <p>小松菜という名前は、徳川吉宗が鷹狩で小松川を訪れた時に、すまし汁に入っていた青菜を気に入り、地名にちなんで名付けたと言われています。</p>
<p><b>30</b></p> <p>大根の中華サラダ</p> <p>パン ちゃんぽん</p> <p>ちゃんぽんは、福建語で「ごはん食べた？」の意味の「シャボン」から来たといわれています。貧しい時代、この言葉は挨拶の時に使われていたそうで、長崎に来た留学生が使っていたものが料理名になったそうです。</p>	<p>11月16日～22日は「地場産物推進週間」です。佐世保市や長崎県産の食材を給食に使用しています。</p> <p><b>地場産物のよさを知ろう</b></p> <p>自分たちが住んでいる地域でとれる食べ物を地場産物といいます。地場産物は生産している人が近くにいるので「顔が見える」「話ができる」などのよい点があります。また、どうしてこの地域でつくられるようになったのかを考えることにより、地域の自然や歴史を知ることにもつながります。</p> 		<p><b>ご協力をお願いします</b></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</p> <p>ごはんのこびりつきを防ぎます。</p>	<p><b>ご協力をお願いします</b></p> <p>バナナやみかん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。</p> <p>「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> 