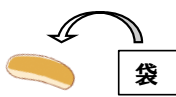
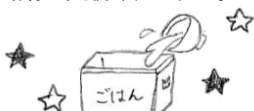

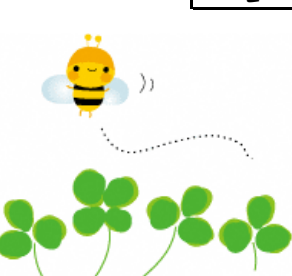









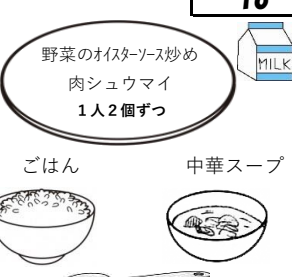

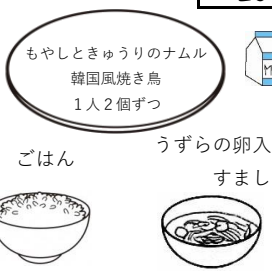


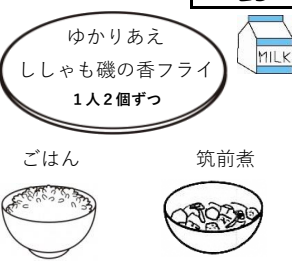

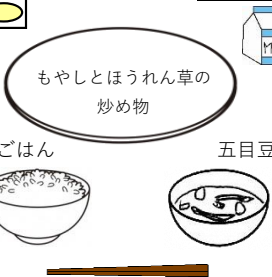
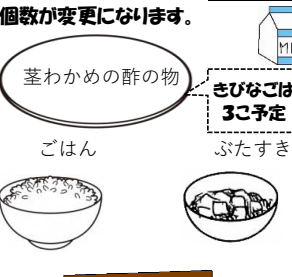


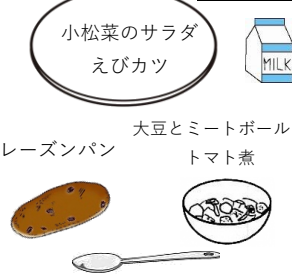


5月はいぜん表 (B献立)

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 |
|--|---|---|---|---|
| <p>ご協力をお願いします</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>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>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。「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>ごはんのごびりつきを防ぎます。ご協力をお願いします。</p>  | <p>世知原茶マフィン 1</p> <p>ナポリタン</p> <p>米粉パン 野菜スープ</p>  <p>今日のマフィンには、世知原茶が練り込まれています。深い緑色をしていて、味は甘すぎません。お茶の香りや味に注目して食べましょう。また地元佐世保の生産者の方に感謝の気持ちをもって食べましょう。</p> | <p>2</p>  <p>教育研究会総会のため給食はありません</p> | <p>3</p> <p>5月3日 憲法記念日</p>  |
| <p>学校給食は生きた教材です</p>  <p>給食時間は、ただの昼食時間ではなく、食に関する知識を身につけたり、マナーのことを学んだりする時間です。学校給食は、そのための大切な教材となるようにしています。</p> | <p>みかんゼリー 7</p> <p>回鍋肉</p> <p>ごはん 卵スープ</p>  <p>回鍋肉の「回鍋(ホイコー)」とは、鍋を2回使うという意味で、回鍋肉は、豚肉を一度「蒸す」か、「ゆでる」かして、もう一度鍋に戻して仕上げる料理です。</p> | <p>8</p> <p>新玉ねぎのサラダ お魚コロッケ 1人3個ずつ</p> <p>胚芽パン ミネストローネ</p>  <p>今日は新たなまねぎを使ったサラダです。普通のだまねぎは、収穫後に乾燥させますが、新たなまねぎは収穫後すぐに出荷します。収穫したばかりのたまねぎは、みずみずしくて甘みがありおいしいですよ。</p> | <p>9</p> <p>クープイリチー</p> <p>麦ごはん 肉じゃが</p>  <p>クープイリチーは、クープが昆布、イリチーが炒め物を指す沖縄県の郷土料理です。江戸時代に北海道でとれた昆布が大阪に伝わり、そこから全国に広がりました。沖縄の気候でも保存がきくのでとても大切にされたそうです。</p> | <p>10</p> <p>ゆでキャベツ 煮込みハンバーグ</p> <p>パーカーハウスパン チンゲン菜のスープ</p>  <p>チンゲン菜は、白菜と似ていますが、ビタミンAは白菜の9倍、ビタミンCは2倍、カルシウムは4倍で、とても栄養のある野菜です。やわらかく、くせのない味で、汁物の他にも炒め物やクリーム煮などによく使われます。</p> |
| <p>13</p>  <p>体育大会振替休業日のため給食はありません</p> | <p>14</p> <p>甘夏</p> <p>リャンバンウースー</p> <p>ごはん 家常豆腐</p>  <p>「甘夏」は、昭和10年頃、天分県で夏みかんをおいしくしようと工夫しているときに発見されたみかんです。夏みかんよりも酸味が少なく、甘みがあるので「甘夏」と呼ばれるようになったと言われています。</p> | <p>15</p> <p>カラフルサラダ 魚のパーベキューソース</p> <p>パイパン オニオンスープ</p>  <p>カラフルサラダには、パプリカが入っています。赤パプリカは、ピーマンに比べると、ビタミンAは約3倍、ビタミンCは約2倍も多く含まれています。</p> | <p>16</p> <p>野菜のオイスターソース炒め 肉シュウマイ 1人2個ずつ</p> <p>ごはん 中華スープ</p>  <p>シュウマイとは、豚ひき肉、玉葱、調味料などを混ぜ合わせた餡を小麦粉で作った皮で包み、それを短い円柱状に形作ったものを蒸しあげて完成させる中華料理のことです。</p> | <p>17</p> <p>オレンジ</p> <p>ペンネのミートソース</p> <p>コッペパン コンソメスープ</p>  <p>ペンネとは、イタリアのショートパスタで、短く、溝があるのが特徴です。ペンネのように尖った形をしているため、その名前がついたとされています。溝があるため、そこにソースがよく絡みます。</p> |
| <p>20</p> <p>もやしときゅうりのナムル 韓国風焼き鳥 1人2個ずつ</p> <p>ごはん うずらの卵入りすまし汁</p>  <p>韓国風焼き鳥の味付けには、にんにくやしょうが、一味唐辛子が使われています。ピリ辛で、スタミナの出る一品です。</p> | <p>21</p> <p>なすのそぼろ炒め 厚焼卵</p> <p>ごはん つみれ汁</p>  <p>魚をすりつぶして、卵白やでんぷんなどのつなぎを入れておたまにとり、一口ずつ切って汁に入れていくのがつみれ汁です。ねぎや生姜を入れると、臭みも消えて、とてもおいしくなります。</p> | <p>22</p> <p>グレープフルーツ</p> <p>ごま酢和え</p> <p>黒砂糖パン カレーうどん</p>  <p>うどんの歴史はそはよりも古く、日本人で最も長く愛されてきた「めん料理」といえます。江戸時代を舞台にした古典落語「うどん屋」に登場することから、江戸時代の庶民の味として定着していたようです。</p> | <p>23</p> <p>ゆかりあえ ししゃも磯の香フライ 1人2個ずつ</p> <p>ごはん 筑前煮</p>  <p>筑前煮は福岡県の郷土料理です。福岡県北西部を「筑前」と呼んでいたことからこの名前が付けました。昔はスッポンと野菜を煮て作っていたのが「がめ煮」という別名もあります。</p> | <p>24</p> <p>チリコンカン オムレット</p> <p>コッペパン 米粉と豆乳のポタージュ</p>  <p>チリコンカンは、アメリカの国民食ですが、起源がメキシコ料理と言われています。テキサス州は、チリコンカンを「州の料理」と指定しています。ひき肉、たまねぎ、トマト、豆が主な材料です。</p> |
| <p>27</p> <p>冷凍洋梨</p> <p>もやしとほうれん草の炒め物</p> <p>ごはん 五目豆</p>  <p>大豆は畑の肉と呼ばれるほどたんぱく質が豊富です。豆腐や厚揚げ、豆乳、しょうゆやみそなど、大豆は様々なものに形を変えて食べられていることも特徴です。今日は五目豆に大豆を使っています。</p> | <p>28</p> <p>※きびなごの大きさを個数に変更になります。</p> <p>茎わかめの酢の物 きびなごは3こ予定</p> <p>ごはん ぶたすき</p>  <p>ぶたすきの「すき」は「すき焼き」の「すき」です。鍋の代わりに農具の鋤(すき)の金属部分を火にかけて、魚や豆腐を焼いて食べたことから、「すき焼き」という名前になったという説があります。</p> | <p>29</p> <p>チーズポテト アイコトマト 1人2個ずつ</p> <p>はちみつパン ラビオリのスープ</p>  <p>アイコトマトは、甘みがぎゅっとつまっている少し縦長の形をしたトマトです。皮はかためですが口の中に残りなく、果汁も飛び散りにくいので食べやすいです。</p> | <p>30</p> <p>おひたし ぶりの照り焼き</p> <p>麦ごはん 豚汁</p>  <p>今日のぶりには、長崎県産です。ぶりには、体をつくる「たんぱく質」や、エネルギーをつくる時の手助けをする「ビタミンB群」、カルシウムの吸収を助ける「ビタミンD」といった体の成長に必要な栄養をたっぷり含んでいます。</p> | <p>31</p> <p>小松菜のサラダ えびカツ</p> <p>レーズンパン 大豆とミートボールのトマト煮</p>  <p>レーズンとは、ぶどうを皮ごと乾燥させて作ります。そのため、甘みや栄養素が凝縮されています。1kgのぶどうから作られるレーズンは、わずか200gです。今日はパンに練り込まれています。レーズンの甘みを楽しみながらいただきます。</p> |