



6月はいぜん表 (B献立)

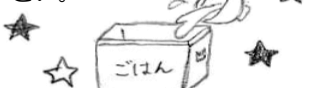


佐世保市学校給食センター

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1食小魚 3 もやしときゅうりのナムル 麦ごはん 家常豆腐 家常豆腐(チャーシャンドウフ)は中国の四川で食べられている家庭料理です。四川料理は辛いのが特徴ですが、この家常豆腐は各家庭のオリジナルレシピで作られることが多く、必ずしも辛い訳ではありません。	冷凍黄桃 4 アスパラのソテー ごはん ハヤシライス ハヤシライスは「ハッシュドビーフ・ウィズ・ライス」からついた名前といわれています。細かく切った牛肉とたまねぎを炒めて、ブラウンソースで煮込んで作ります。	5 振替休日	6 キャベツのソテー コロッケ ごはん ひよつづの吸い物 キャベツの原産地は地中海沿岸で、かなり古くからあったようです。現在のような形で栽培を始めたのはイタリアで、およそ120年ぐらい前にオランダ人が長崎に伝えました。	ブルーベリージャム 7 カラフルサラダ コッペパン ポークビーンズ ポークビーンズの豆はいんげん豆(赤・白)やひよこ豆を使っています。どれがどの豆なのか考えながら食べてみましょう。
10 がんばれ市中体! 振替休日	11 振替休日	12 もやしのソテー 白身魚のフライ パインパン 千切り野菜のスープ 牛乳は、法律で殺菌するように決められています。様々な殺菌方法があり、殺菌方法で牛乳の値段が違います。主に「超高温短時間殺菌」という方法が用いられています。	13 きんぴら あじすり身フライ ごはん 肉じゃが じゃがいもに多く含まれるビタミンCは加熱後も壊れにくい性質があります。肌の健康や風邪予防に必要なビタミンなので意識して食べましょう。	14 ドレッシングサラダ 鶏肉のハニーマスタード パーカーハウスパン チンゲン菜のスープ チンゲン菜は日本でよく使われている中国野菜です。アクが少なく煮崩れしないので、炒め物やスープ、あえものなど、様々な料理に使われます。
17 茎わかめの酢の物 さばの生姜煮 ごはん かきたま汁 魚には、脳の血流をよくするDHA、血液をサラサラにするEPAなどの油脂が多く、血管の病気を予防する効果や頭の働きを良くする効果があります。	18 チンジャオロースー ごはん 中華スープ チンジャオロースーは漢字で「青椒肉絲」と書きます。中国語で青椒(チンジャオ)はピーマン、肉(ロー)は牛肉、絲(スー)は細切りのことを指します。	19 コールスローサラダ はちみつパン じゃがいものベーコン煮 五目は、いろいろな材料を味や彩り、栄養のバランスを考えて取り合わせたものです。5種類に限るというわけではなく、多彩な具材のことをひとまとめにしてこう呼んでいます。	20 野菜のじゃこ炒め いか天ぷら 枝豆ごはん けんちん汁 枝豆は、大豆を若いうちに収穫したものです。疲れをとるビタミンB1も多く、夏バテ予防に適した食べ物です。	21 ツナと野菜のソテー 米粉パン ごぼうのクリームスープ ごぼうは、数百年前に中国から伝わったとされていますが、今では日本以外の国で食べる習慣はないそうです。
24 きびごこの大きさにより個数が増減になります。 切干大根の酢の物 きびごこのから揚げ (3~4個目安) ごはん 豚汁 きびなごは五島のきれいな海でとれています。昔から盛んに漁が行われていました。大変きれいな水の中でしか生きていけず、少しでも水から出すと死んでしまう鮮度が命の魚です。	25 小松菜のおひたし 厚焼卵 ごはん 厚揚げと野菜のうま煮 厚揚げは豆腐を厚く切ったものを揚げたものです。中が豆腐の状態を保つように揚げるので、生揚げとも呼ばれています。	26 ほうれん草のソテー 肉シュウマイ(2個ずつ) 黒砂糖パン タイピーエン タイピーエンは、熊本のご当地グルメとして有名ですね。もともと中国の福州市の郷土料理で、明治時代に華僑(かきょう)が日本に伝えたものと言われています。	27 ビーンズサラダ 麦ごはん ビーフカレー 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。今日は牛肉を使ったビーフカレーです。	28 ペンネのミートソース レーズンパン コンソメスープ コンソメスープはフランス料理の「澄んだスープ」です。牛肉・鶏肉・魚のだしに野菜を入れ、澄んだスープにするために、小まめにアクをとって煮詰め、材料のうまみを引き出して作ります。

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。

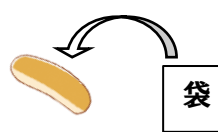


ごはんのごびりつきを防ぎます。ご協力をお願いします。

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。部位によってたくさん骨がありますので、気をつけてよく噛んで食べましょう。



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ます。食べ残しのパンは袋から出して返却してください。



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。

