

9月の配膳表

A1

伊万里市立学校給食センター

H23年度

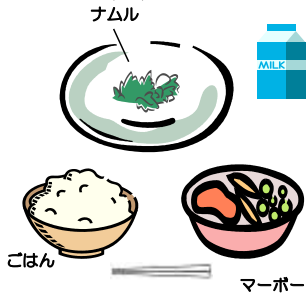
2 (金)



2学期が始まりました。夏休みは元気にすごしましたか？まだまだ続く暑い日をのりきるためには、好き嫌いせずに食べ、栄養をしっかりとることが大事ですよ。クラスのお友達と夏の思い出を話しながら、楽しく食

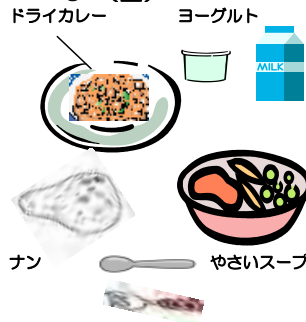
ハヤシルウを麦ごはんのお皿にかけて食べて

5 (月)



豆腐は大豆が変身したものです。大豆を水につけてやわらかくし、こまかくつぶしてどろどろにしたものに水を入れて煮ます。これをこしてとれた豆乳に、にがりを入れてかためたものが豆腐です。豆腐には、大豆のおいしさと栄養がぎゅっと凝縮されています。

9 (金)



ナンはインドで食べられているパンの一種です。本場インドでは、小麦粉を発酵させて作ったパン生地をうすくのばし、タンドールと呼ばれるつぼ型のかまどの表面にはりつけて焼いて作ります。ナンはカレーと相性がよいパンです。ナンをちぎって、ドライカレーをのせて食べ

12 (月)



ゴーヤチャンプルーは沖縄県の郷土料理です。「ゴーヤ」とは「ニガウリ」のことで、その名の通り独特の苦みがありますが、食欲を増す働きがあります。「チャンプルー」とは沖縄の方言で「まぜこぜにした」という意味です。しっかりと栄養がとれる

☆ハッピーにんじん☆
きょうは、だれのおわんには

6 (火)



のりには青のり、浅草のりなどたくさんの種類があります。昔の人はのりを海から取ってきて、お日様で乾かして食べていたそうです。のりは海そうの中でもたんぱく質が多く、ビタミンAもたくさん含まれています。のりの佃煮です。

13 (火)



今日はシシリアンライスです。ごはんの上に焼き肉と野菜をのせ、マヨネーズをかけて食べて下さいね。シシリアンライスは佐賀の喫茶店で誕生したメニューです。温かいごはん、炒めた肉と野菜をのせ、マヨネーズをかけるのが基本の形です。いろいろアレンジできるので、家でオリジナルのシシリアンライス

7 (水)



<ふるさと食材伊万里の日>

今日は、ふるさと食材いまりの日です。私たちの身近で育った食べ物が、たっぷり入っています。味わって食べてください。

親子どんぶりの具をごはんのせて食べてね！

14 (水)



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。現在のよう形で栽培を始めたのはイタリア人だったそうです。キャベツはサラダ、漬物、炒め物、スープ等いろいろな料理に使われます。ビタミンCが多く、胃腸によい

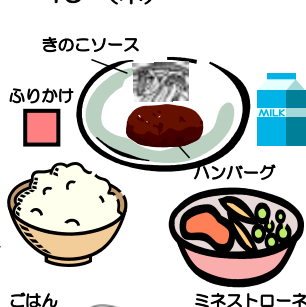
8 (木)



ししゃもは頭から尾の部分まで丸ごと食べられる小魚です。骨まで食べられるので、魚の中でもカルシウムをたくさんとることができます。ししゃもの語源は柳の葉に似た姿から、アイヌ語の柳の葉という意味の"シュシュハム"からきたと言われているそう

ハンバーグはきのこソースといっしょに食べてね！

15 (木)



今日はクイズです。ハンバーグの名前の由来は次のうちのどれでしょう。
①ドイツのハンブルグという町の名前。
②ルーズベルト・ハンバーグという人が考えた料理。
③肉と玉ねぎを混ぜることを『ハンバーグ』というから。
答えは①です。昔ドイツのハンブルグの人たちは刻んだ肉や卵に玉ねぎを混ぜて焼いていたものを食べていました。その後アメリカに移り住んだドイツ人がアメリカでこの料理を広め、

9月の配膳表

A2

伊万里市立学校給食センター

H23年度

16 (金)

フルーツのヨーグルトあえ

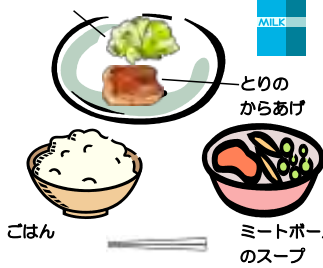


今日はみなさんの大好きなカレーです。カレーは明治時代の初めにイギリスから入ってきました。カレーの材料として欠かせないじゃがいもをカレーに入れるようにすすめたのは、北海道の札幌農学校で先生をしていた「少年よ大志を抱け」という言葉で知られているクランク博士だったそうです。

カレーを麦ごはんにかけて食べよう！

20 (火)

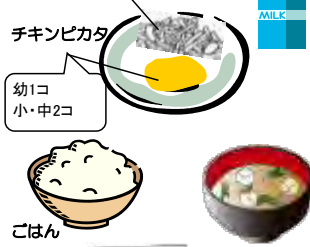
フレンチサラダ



健康な体づくりのためには、いろいろな食品を組み合わせる食べ方が大切です。その目安となるのが、食品を赤黄緑の3色に分けて食べる方法です。みなさんも3つの色の食品を覚えて、いろいろ組み合わせるようになりましょう。

27 (火)

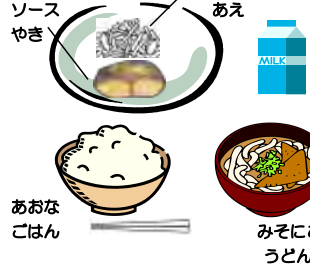
きりぼしだいこんのいために



切干大根は、切った大根を日光に当てて干し乾燥させたものです。料理をするときは水かぬるま湯で戻してから使います。切干大根のような乾燥野菜は日光に当てることにより、保存食としてだけでなく、

28 (水)

あじのタルタルソース やさいのピーナッツあえ

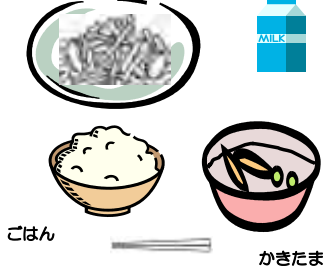


朝ごはんを食べていますか？朝ごはんを食べると、睡眠中に下がった体温が上がって体が活動しやすい状態になります。また脳にエネルギーが補給されるので脳が活発に動き出します。朝ごはんを食べて元気に「ちがっくしや」



21 (水)

とりとアーモンドのみそがらめ



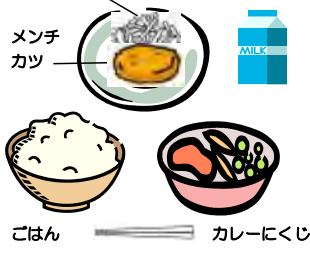
<ふるさと食材伊万里の日>

今日は、ふるさと食材いまりの日です。私たちの身近で育った食べ物、たっぷり入っています。味わって食べてください。



29 (木)

やさいのにしきあえ



日本型食生活とは、米飯を中心にして、魚、肉、大豆、海藻、野菜、いも、果物など、さまざまな食品を組み合わせた献立です。栄養バランスがよく、日本人の平均寿命が長い理由ともいわれています。



22 (木)



ひじきはわかめや昆布と同じ海藻の仲間です。海の中では緑色をしています。茹でて干すと黒い色になります。海の栄養素をいっぱい吸い込んだひじきは、育ち盛りのおみなさんにたくさん

☆ハッピーにんじん☆
きょうのラッキーな人はだれかな？

30 (金)



しめじやえのき、しいたけなどのきのこ類は、食物繊維が豊富です。便秘を予防するほか、かみごたえもあるので、かむ力をつけるために最適で

今日はきのこごはんです。ごはんにきのこごはんの具を混ぜて食べましょう！

26 (月)



なすの鮮やかな紫色はポリフェノールの一種でアントシアニンという色素成分です。このアントシアニンには、優れた抗酸化作用があり、生活習慣病などの病気の予防に役立

