



# はいぜんひょう



令和4年6月13日～6月24日

茂木中学校

13 月	長崎市中総体3日目（お弁当の日）		20 月	<p>ちやしとハムの いためもの ごはん マーボー 豆腐</p>	<p>「マーボー豆腐」 マーボー豆腐は「あばたのあるおばあさんが考 えた豆腐料理」という意味があります。中国の四 川という地方の料理で、とても辛いのが特徴で す。給食では辛味をひかえて、食べやすいように 味付けしています。</p>
14 火	振替休日（12日の分）		21 火	<p>やさいのひじきあえ ごはん にくじゃが</p>	<p>「ひじき」 ひじきは、こんぶやわかめと同じ、海そうの仲 間です。ひじきは、茎の部分を「長ひじき」茎か らのびる枝葉を「芽ひじき」といいます。ひじき には、カルシウムや食物繊維、マグネシウムが 多く含まれています。</p>
15 水	<p>ツナサラダ まぜる （やさい） （ツナ） ごはん かぼちゃ シチュー コッパン</p>	<p>「かぼちゃ」 かぼちゃは、アメリカ大陸が原産で、今から 500年以上前、カンボジアを経て日本に伝えられ た野菜です。「カンボジア」がなまって「かぼ ちゃ」になったといわれています。夏にとれる野 菜です。</p>	22 水	<p>あおまめとエリンギの ソテー いわしの カリカリフライ （小1コ・中2コ） ごはん こめこと とうにゅうの スープ コッパン</p>	<p>「豆乳」 豆乳とは、大豆を水に浸してすりつぶし、水を 加えて煮詰めた白い液のことです。たんぱく質が 豊富で、脂質やエネルギーが少ない食べ物で鉄分 を多く含んでいます。今日は、米粉と豆乳を使っ たスープにしました。残さず食べましょう。</p>
16 木	<p>とうもろこし ごはんのぐ まぜる きびなごの からあげ ごはん けんちんじる</p>	<p>「とうもろこし」 とうもろこしは、南アメリカ原産で、日本に は、ポルトガル船が長崎に持ち込んで伝わったと 言われています。6月から9月にかけて収穫さ れ、今が旬の食べ物です。ごはんに入れて、とう もろこしごはんにして食べましょう。</p>	23 木	<p>スイカ ゴーヤチャンプルー ごはん イナムドッチ</p>	<p>「沖縄慰霊の日」 今日6月23日は、沖縄慰霊の日です。太平洋戦争 の沖縄戦で亡くなった人々に祈りを捧げ、平和を願う 日です。今日は、沖縄の郷土料理イナムドッチ（みそ 汁）・ゴーヤチャンプルーです。沖縄の歴史を忘れず、 平和のありがたさを考える日にしましょう。</p>
17 金	<p>れいとう みかん アーモンドサラダ ごはん ウイナーと だいの トマトに こめこパン</p>	<p>「冷凍みかん」 冷凍みかんは長崎県産のみかんを使用していま す。みかんには、ビタミンCなどの栄養が豊富に 含まれています。ビタミンCには、ストレスや風 邪などの病気に対する抵抗力を高める働きがあり ます。</p>	24 金	<p>イタリアン サラダ ごはん はちみつパン なすとひきにく のスパゲティ</p>	<p>「パンの種類」 給食のパンには、コッパン・パンパン・米粉パ ン・卵パン・はちみつパン・みかんパン・黒砂糖パン・ 胚芽パン・レーズンパンなどたくさんの種類がありま す。今年度も、毎週水曜日と金曜日がパンの日です。 今日は、はちみつパンです。一口ずつちぎって食べま しょう。</p>