

平成 29 年 4 月 25 日 (火)

中央学校給食センター

【献立名】 黒糖パン 牛乳 たけのこといかのチリソース煮
ミニトマト ビーフンスープ ヨーグルト



【ひとロメモ】

「カルシウム」について知ろう

(健康に良い食事のとり方)

成長期のみなさんが必要なカルシウムの量は、700～800mgといわれています。カルシウムは家庭で不足しがちな栄養素の一つといわれていることから、給食ではその約半分がとれるように工夫しています。



牛乳1本には、約220mgのカルシウムが含まれていて、給食でとりたいカルシウムの量の半分をまかなうことができます。そのため給食には毎日、牛乳がつくのです。牛乳にはカルシウムの他にもたんぱく質やビタミンなどの栄養が豊富な食べ物です。今日の給食には、さらに牛乳からできるヨーグルトも付いています。今日の給食を残さずたべると、小学4年生で430mg、中学2年生で510mgのカルシウムをとることができます。しっかり食べて、丈夫な体を作りましょう。

平成 29 年 4 月 25 日 (火) 第二学校給食センター

【献立名】

さぬきの夢パン いちごジャム 牛乳
魚とカシューナッツの揚げ煮 コールスローサラダ ABC スープ



【ひとロメモ】

春のキャベツとレタス

キャベツを使う料理に、コールスローサラダがあります。コールスローとは、オランダ語で「キャベツのサラダ」という意味です。キャベツを細長く切って、ドレッシングとあえ、味をなじませてからいただきます。春にとれるキャベツは柔らかくて甘いので、さわやかな春らしい味わいとなっています。



また、今日の給食で使っているレタスは、涼しい気温を好み、15℃～20℃が育つのに適した温度です。レタスを育てるときに大変なのが、この適温にするために、レタスを覆っているビニールなどを開けたり閉めたりすることだそうです。大切に育ててくれたレタス、古くから栽培されているキャベツを、感謝していただきましょう。

平成29年 4月 25日(火)

飯山学校給食センター

【献立名】

黒糖パン 牛乳 たけのこといかのチリソース煮
ミニトマト ビーフンスープ ヨーグルト

《今日の丸亀産の食材》

玉ねぎ・ねぎ・チンゲンサイ・ミニトマト



【ひと口メモ】

新メニュー「たけのこといかのチリソース煮」

新メニューについて紹介します。いかに片栗粉をまぶして揚げたものに、今が旬のたけのこ、アスパラガスを入れて、チリソースで煮込みました。チリソースとは、本来、唐辛子をつかったピリ辛のソースですが、今日の給食のチリソース煮はトマトケチャップをベースに、みなさんの食べやすい味付けにしています。

たけのこや、アスパラガスが、苦手な人も、この新メニューでおいしく食べてもらえるとうれしいです。