

平成 29 年 4 月 28 日 (金)

中央学校給食センター

【献立名】 発芽玄米ごはん 牛乳 すりみだんご
アスパラガスのごまあえ ジャがいものうま煮



【ひとロメモ】

「新じゃが」をおいしく食べよう

(食事と文化)

じゃがいもを使った料理が給食ではよく登場しますね。じゃがいもは、一年中出回って
いますが、旬しゅんは、5～6月頃ごろと、9～12月頃ごろの年2回あります。日本で主に栽培おもされ
ているのは、約20種類しゅるいありますが、「だんしゃくいも」と、「メイクイン」という種類ゆうめいが有名
です。じゃがいもの原産地は、南アメリカのアンデス地方といわれています。日本には、
オランダ船せんによって、インドネシアのジャガタラ、今のジャカルタから伝
わってきました。そのため、「ジャガタライも」と名前がつけられ、これが
、だんだん変化して「じゃがいも」になったといわれています。

今日は、取れたばかりの新じゃがきょうを使っています。ホクホクとした新じゃがを味わって食べましょう。



平成 29 年 4 月 28 日 (金) 第二学校給食センター

【献立名】

ごはん 牛乳 鶏肉とじゃがいもの煮物 海藻サラダ こいわしのフライ



【ひとロメモ】



わかめは、海の中で潮の流れにゆられながら、長さ 1~2m、幅 40~50cm ぐらいにまで成長します。海の中では、うす茶色をしています。お湯に通すと、よく見かける緑色に変化します。

また、わかめには、体を作る働きがあり、骨や歯を丈夫にするために必要なカルシウムや鉄が豊富にふくまれています。他にも、おなかの中をきれいにする食物繊維が豊富です。

茎わかめや根元のめかぶも独特の歯ざわりでおいしいので、楽しみながら食べられます。



平成29年 4月 28日(金)

飯山学校給食センター

【献立名】

発芽玄米ごはん 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ
アスパラガスのごまあえ じゃがいものうま煮

《今日の丸亀産の食材》

玉ねぎ・春キャベツ・グリーンアスパラガス



【ひと口メモ】

新じゃがいも

今日は、旬の「新じゃがいも」をつかった「じゃがいものうま煮」です。「新じゃがいも」は春から初夏にかけてのこの時期に出回り、皮が薄くてみずみずしいのが特徴です。

「じゃがいも」は、でんぷんが主成分で、糖質と言われ、脳や体を動かすためのエネルギーになります。育ち盛りで、体をしっかり動かす皆さんは、ぜひ、しっかり食べて午後からも元気に活動しましょう！

