

平成 29 年 5 月 10 日 (水)

中央学校給食センター

【献立名】 ビーフカレー 牛乳 チンゲンサイのサラダ  
アーモンドいりこ



【ひとロメモ】

## 大豆の栄養について知ろう

(健康によい食事のとり方)

今日の給食のカレーの中には、大豆が入っています。

大豆は、ある栄養が多く含まれているため、それにまつわる呼び名があります。それは次の3つのうちどれでしょう。

- ① 畑の肉
- ② 海のミルク
- ③ 森のバター



答えは、①の「畑の肉」です。

大豆は、畑の肉と呼ばれるほど、血や筋肉、ひふを作る「たんぱく質」が多く含まれています。昔の日本人は肉をあまり食べなかったので、大豆は体を作る上でとても重要な食べ物でした。

また、大豆からは豆腐や油揚げ、納豆、みそやしょうゆなどの調味料も作られていて、私たちの食事にはかかせない食べ物のひとつです。

小さな豆の大きなパワーに感謝しながら、おいしくいただきますよう。

平成 29年 5月 10日 (水) 第二学校給食センター

【献立名】 チキンピラフ 牛乳 小煮干しと大豆の揚げ煮  
ジュリアンスープ ミニトマト



【ひとロメモ】

## 丸亀産ミニトマトについて

トマトには、体の調子をととのえるビタミンや食物繊維が豊富に含まれています。トマトといえば、夏野菜の代表ですが、今では、ハウス栽培が広がり、一年中出回るようになっています。特に最近ではスーパーで、大きさや形、色とりどりのトマトを見かけますね。

今日のミニトマトは、丸亀市垂水町の大坪さんのミニトマトです。丸亀市の給食で出てくる甘くておいしいミニトマトは、3年ほど前からずっと、大坪さんが育ててくれたものを使用しています。丸亀市産のミニトマトを味わっていただきましょう。



平成 29 年 5 月 10 日 (水)

飯山学校給食センター

【献立名】

ビーフカレー 牛乳 チンゲンサイのサラダ  
アーモンドいりこ

《今日の丸亀産の食材》

チンゲンサイ・にんにく・玉ねぎ



【ひとロメモ】

# 手作りカレー



給食のメニューの中でも大人気のカレーは、にんじんやじゃがいも、玉ねぎなど具材も多く、かき混ぜるのにとっても力がいらいます。どれくらい多いかというと、今日のカレーに使われている玉ねぎは 400 個以上です。これらの玉ねぎをよく炒めて甘く、そしてコクがでるようにしています。また、ルウも手作りです。小麦粉とカレー粉をよく混ぜ合わせ、トマトケチャップ、ウスターソース、中濃ソースなどの調味料、脱脂粉乳やチーズ、すりおろしりんごを入れています。

カレーだけでは野菜が足りないので、サラダなどといっしょに食べるとバランスの良い食事になりますよ。