

平成 29 年 5 月 11 日 (木)

中央学校給食センター

【献立名】 ミルクパン 牛乳 チリコンカン
アスパラガスのサラダ ごぼうチップス 美生柑

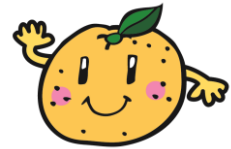


【ひとロメモ】

旬の美生柑を味わおう

(食事と文化)

今日のデザートは、美生柑というみかんです。別名を「宇和ゴールド」「愛南ゴールド」
ともいいますが、正式な名前は「河内晩柑」といいます。熊本県の河内町で発見された、
ブンタンの血をひくみかんで、偶然生まれた品種だそうです。暖かい地域でしか栽培でき
ないため、熊本県や愛媛県などに限られています。旬は、4月から6
月上旬で、果肉が柔らかく、果汁がたっぷりで、さわやかな甘みがあ
るのが特徴です。



今日の美生柑は、愛媛県にある、愛南町という所で栽培されたものです。愛南町の昔の
名前、御荘町に由来して、美生柑という名前がつけました。旬の味を味わってください。

平成 29 年 5 月 11 日 (木) 第二学校給食センター

【献立名】

コッペパン 黒豆きなこクリーム 牛乳
バーベキュードチキン かぼちゃサラダ 野菜スープ



【ひとロメモ】

パンの栄養について

みなさんが食べている給食のパンは、丸亀市内のパン屋さんが作ってくれています。学校給食のパンは、保存を長くするための添加物は入っておらず、当日の朝焼いたものです。パンには、エネルギーのもとに



なる炭水化物や、体をつくるはたらきがあるたんぱく質など、いろいろな栄養があります。また、給食のパンは、肉、魚などのおかずや、カルシウムを豊富に含む牛乳、乳製品とも合わせやすいです。

様々な食品と組み合わせながら、バランスよく食べましょう。

平成 29 年 5 月 11 日 (木)

飯山学校給食センター

【献立名】

ミルクパン 牛乳 チリコンカーン
アスパラガスのサラダ 豆乳プリン

《今日の丸亀産の食材》

グリーンアスパラガス・玉ねぎ・にんにく・キャベツ



【ひとロメモ】

アスパラガス

アスパラガスは、香川県で昭和43年から、食用アスパラガスの生産が始まりました。香川県のオリジナル品種「さぬきのめざめ」は、1月の寒さが厳しい時期から収穫できます。瀬戸内の暖かい気候と、栄養豊富な土壌での栽培のため、太くて甘味があり、非常に柔らかいのが特徴です。よく見かけるグリーンアスパラガス、白色のホワイトアスパラガスの他に、めずらしい紫色のアスパラガスもあります。

また、アスパラガスには疲れを癒す「アスパラギン酸」が豊富です。しっかり食べて運動会の練習などで疲れた体を元気にしましょう。

