

平成 29 年 5 月 29 日 (月)

中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 かつおの黒潮ソースかけ
キャベツのごまあえ じゃがいものみそ汁



【ひとロメモ】

旬の魚 かつおを味わおう

(食事と文化)

「目に青葉、山ほととぎす、初がっお」の旬があるように、野山が青葉に包まれる、4月から5月が「初がっお」のおいしい時期です。初がっおは、脂肪が少なく身がやわらかいので、高知県の郷土料理として有名な「たたき」にすると、さっぱりした風味が味わえます。ほかにも、さしみ、照り焼き、角煮などにします。きょうの給食は、角切りのかっおを、しょうがとしょうゆで下味をつけてから揚げにして、黒砂糖と、ねり梅で作った黒潮ソースをからめています。

かつおは、体を作る「たんぱく質」のほかに、貧血を予防する「鉄分」が多いので、育ち盛りみなさんに食べてもらいたい魚です。今が旬のかっおを、よく味わって食べてください。



平成 29年 5月 29日 (月) 第二学校給食センター

【献立名】 ごはん 牛乳 肉じゃが 小松菜のゴマドレッシングあえ
甘夏かん

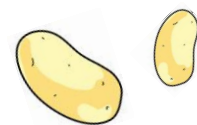


【ひとロメモ】

じゃがいもについて

今日は、旬の「新じゃがいも」をつかった「肉じゃが」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」の栄養は、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。

スポーツ選手は、ごはん、パンなどの主食だけでなく、「いも」の料理を取り入れて、体を動かすエネルギー源が不足しないようにしています。みなさんも、じゃがいもなど「いも」の糖質をしっかりと、午後からも元気に過ごしましょう。



平成 29 年 5 月 29 日 (月)

飯山学校給食センター

【献立名】

麦ごはん 牛乳 かつおの黒潮ソースかけ
キャベツのごまあえ 豆腐のみそ汁

《今日の丸亀産の食材》

葉ねぎ・キャベツ・
きゅうり・玉ねぎ



【ひとロメモ】

旬の魚「かつお」

「かつお」はおもに体をつくるもとになり、低カロリーで高たんぱく質のヘルシー食材です。血液をサラサラにするEPAや脳の成長に役立つDHAという脂質が多く、また貧血を予防する鉄もたっぷりですので、育ち盛りのみなさんにぜひ、食べてもらいたい魚です。

今日の給食は、角切りにした「かつお」を、しょうがとしょうゆで下味をつけて、から揚げにし、黒砂糖とねり梅で作った黒潮ソースにからめています。

