

平成 29 年 6 月 14 日 (水)

中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 高野豆腐のおとしあげ きんぴらごぼう
ふしめん汁



【ひとロメモ】

和食の良さを知ろう

(食事と文化)

和食は平成25年12月にユネスコ無形文化遺産に日本人の伝統的な食文化として登録されました。今では、海外からもバランスがとれて、健康的な食事として、注目が高まっています。

さて、みなさんは、「一汁三菜」という言葉を聞いたことがありますか？これは、汁物1品と主菜1品、そして副菜2品をごはんと組み合わせた献立のことで、和食の献立の基本の形をあらわしています。このように組み合わせることで、バランスよく食べられる秘訣といわれています。



みなさんが、食事を選ぶときや献立を考えるときにはぜひ参考にしてみてくださいね。そして、世界に誇る日本の和食を知って、みなさんもおいしくいただきましょう。

平成 29 年 6 月 14 日 (水) 第二学校給食センター

【献立名】 キムチごはん 牛乳 魚のさくさく揚げ
きゅうりのごま酢あえ 卵とコーンのスープ いらい黒豆



【一口メモ】

卵の栄養について

卵には、体を作るもとになるたんぱく質をはじめ、私たちに必要な栄養素がとても豊富に含まれています。卵の白い部分「卵白」と卵の黄身「卵黄」はどちらも高い栄養価ですが、内容は異なります。

卵白は、水分やたんぱく質を多く含み、卵黄はたんぱく質はもとより、脂質やビタミンを含みます。また、卵には赤玉、白玉がありますが、どちらも栄養価は同じです。

栄養価に優れた卵を残さずしっかり食べましょう。



平成 29 年 6 月 14 日 (水)

飯山学校給食センター

【献立名】

麦ごはん 牛乳 高野豆腐のおとしあげ
きんぴらごぼう ふしめん汁

《今日の丸亀産の食材》
葉ねぎ・にんにく・玉ねぎ



【ひとロメモ】

ふしめんって何だろう？

ふしめんとは、そうめんを干している時、棒にかかっている部分のことです。コシが強く、もちりとした食感が特徴です。香川県の小豆島では、お土産のひとつとして知られています。

ふしめんは、お吸い物として食べるのが一般的ですが、グラタンや野菜いため、すき焼きなどにいれてもおいしく食べられます。