

平成 29 年 9 月 14 日 (木)

中央学校給食センター

【献立名】 レーズンパン 牛乳 肉団子の中華煮
かみかみサラダ れんこんチップス



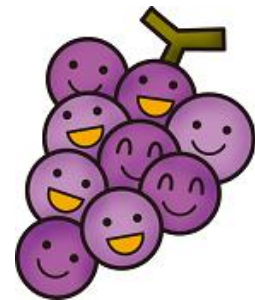
【ひとロメモ】

レーズンについて知ろう

(食事と文化)

今日は、レーズンパンです。そこでレーズンについてお話しします。

「レーズン」は、ぶどうを干して水分をとばして作られます。生のぶどう 1kg からできるレーズンは約 5 分の 1 の 200g くらいになります。それだけ栄養がギュッとつまっています。脳や体を動かすエネルギーになる糖分や体の調子を整えるビタミンやミネラルもたくさん入っており、素早い栄養補給が必要なスポーツ選手なども好んで食べる食材です。おやつなどに取り入れてみるのもいいですね。



平成 29 年 9 月 14 日 (木) 第二学校給食センター

【献立名】

レーズンパン 牛乳 キャベツと肉団子のスープ 小えびのからあげ
キャロットサラダ 【中】ココアワッフル



【ひと口メモ】

「スープ」について

(健康に良い食事のとり方)

みなさんはみそ汁やスープのお汁を残さずに飲んでいますか？

スープは、かたいお肉や野菜もじっくりと煮込むので、やわらかく食べやすくなります。焼いたりゆでたりすると少なくなってしまう栄養素もスープならしっかりと溶け込むので栄養バランスを崩すことなくとることができます。

日本ではみそを使った「みそ汁」、イタリアではよくとれるトマトを使った「ミネストローネ」、タイでは唐辛子のぴりりとしたおいしさのある「トムヤムクン」など国によって好まれる味や食材が違います。そのため、世界には多くの種類のスープがあるのですね。

平成 29 年 9 月 14 日 (木) 飯山学校給食センター

【献立名】

レーズンパン 牛乳 肉団子の中華煮
カミカミサラダ れんこんチップス 瀬戸ジャイアンツ

《今日の丸亀産の食材》

チンゲンサイ・玉ねぎ・れん



【ひとロメモ】

瀬戸ジャイアンツについて

瀬戸ジャイアンツは「ネオマスカット」と「グザルカラー」という 2 つのぶどうをかけ合わせてできた新しいぶどうです。

種がなく、皮がうすいので皮ごとパリッと食べられます。さっぱりとしていますが甘味も強いため、多くの人に人気の品種です。

今日の瀬戸ジャイアンツは高松市の国分寺町で作られたものです。
今が旬の瀬戸ジャイアンツを味わって食べましょう。



