

平成 29 年 10 月 17 日 (火)

中央学校給食センター

【献立名】 さぬきの夢パン 牛乳 冬瓜と肉団子のスープ  
さつまいもサラダ 子煮干とアーモンドの炒り煮



【ひとロメモ】

## 地産率について知ろう

(勤労と感謝)

みなさんが毎日食べている給食には、香川県や丸亀市でとれた食材をたくさん使っています。地産率とは、給食で使っている食材のうち、香川県産や市内産がどのくらいあるかを計算したものです。それでは、クイズをします。今日の給食は、16個の食材を使っていますが、このうち香川県産の食材は何個あるでしょう？

① 1個      ②3個      ③6個

答えは、③の6個です。今日の給食では、地産率が33%です。香川県産は、パンに使っている小麦粉「さぬきの夢2000」、牛乳、かえり、冬瓜、ねぎ、きゅうりです。そのうちの丸亀市産は冬瓜とねぎ、きゅうりです。これからも、近くでとれた食材を使用し、安全でおいしい給食をつくるので、味わって食べてくださいね。



平成 29 年 10 月 17 日 (火) 第二学校給食センター

【献立名】

ライ麦パン りんごジャム 牛乳 ジャがいもとなすのミートソース焼き  
黒豆の塩ゆで ビーフンスープ



【ひとロメモ】

## 「黒枝豆」について

(健康によい食事のとり方)

今日は丸亀市でとれた黒枝豆が献立に登場します。枝豆は大豆が未熟でまだ大きくなっていない緑色をしている時に収穫した豆で、豆がさやの中に入ったまま出荷されます。完熟した大豆とは違ってたんぱく質は少ないですが、ビタミンやミネラルが豊富です。

今日の献立に登場するのは、色が黒い黒大豆の枝豆です。ゆでて軽く塩をふったシンプルな食べ方でいただきます。みなさんは味の違いがわかるでしょうか。ぜひ味わっていただきましょう。

平成 29 年 10 月 17 日 (火)

飯山学校給食センター

【献立名】

さぬきの夢パン チョコ大豆バター 牛乳  
冬瓜と肉だんごのスープ さつまいものサラダ  
アーモンドいりこ

《今日の丸亀産の食材》  
さつまいも・葉ねぎ・冬瓜・  
玉ねぎ・きゅうり



【ひと口メモ】

# 冬瓜についで

冬瓜は漢字で書くと冬の瓜と書きます。これは、冬瓜は保存性が高く、夏にとれたものを寒くなるころまで食べることができたので、冬瓜と呼ぶようになりました。

冬瓜は水分が多く、昔からむくみをとる、熱を下げるといわれてきました。ビタミンCやミネラルも多く、免疫力を高める働きがあります。

