

平成 29 年 10 月 19 日 (木)

中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン りんごジャム (幼なし) 牛乳
じゃ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】

地域でとれた黒枝豆を味わおう

(健康によい食事のとり方)

枝豆は、大豆の子どもで、まだ、豆が十分にできていない、やわらかい時に食べます。枝がついた状態で収穫するので、「枝豆」といいます。

今日給食に出ているのは、よく食べる黄色い大豆ではなく、お正月に煮豆として食べる黒豆の子どもで、ちょうど今ごろが旬です。たんぱく質の他に、ビタミンCや、ビタミンB1、B2、カルシウム、食物せんいが多く含まれています。

固くなく、ゆでてすぐ食べることができるので、おやつにもいいですね。きょうの黒豆の枝豆は、飯山町で栽培されているものです。一個一個、収穫するので、時間がとてもかかるそうです。感謝していただきましょう。



【献立名】

さぬきの夢パン ココア大豆バター 牛乳 冬瓜と肉団子のスープ
さつまいものサラダ アーモンドいりこ 【中】豆乳プリン



【ひとロメモ】

「冬瓜」について

(健康によい食事のとり方)

今日の給食には、冬瓜が入っています。冬瓜は漢字だと、冬の瓜と書きますが、旬の時期は6月～9月です。名前の由来は、夏に収穫しても冬まで貯蔵できるくらい日持ちがいい、という例えから、冬瓜と名づけられたそうです。また冬瓜は、日本でも古くから栽培されてきましたが、熱帯アジア・ジャワ島が原産であるといわれています。大きなものだと、10kgをこす大きさのものもあります。実の95%が水分であるため、さっぱりとした味わいで煮物や、あんかけなどにして昔から好んで食べられてきました。

今日のスープにも冬瓜が入っています。残さず、おいしくいただきましょう。

平成 29 年 10 月 19 日 (木)

飯山学校給食センター

【献立名】

コッペパン りんごジャム 牛乳
じゃがいもとなすのミートソース焼き
黒枝豆の塩ゆで ビーフンスープ

《今日の丸亀産の食材》
葉ねぎ・チンゲンサイ・玉ねぎ・
なす・にんにく・枝豆



【ひとロメモ】

黒枝豆について

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。

今日は丸亀市でとれた黒大豆の枝豆が献立に登場します。さやに黒っぽい産毛があり、中の薄皮も黒色をしています。シンプルに塩ゆですると、おいしさがよく分かります。

