

平成 29 年 11 月 9 日 (木)

中央学校給食センター

【献立名】メンチカツバーガー 牛乳 ABCスープ  
㊤型抜きチーズ



【ひとロメモ】

## 感謝して食べよう

(勤労と感謝)

私たちは生きていくために、食べ物を食べて、動物や植物の命をもらっています。野菜や魚、家畜などは、食べるために栽培されたり、養殖されたり、育てられています。食事の前後には、必ず、「いただきます」、「ごちそうさまでした」のあいさつを、心をこめて言いましょう。また、食事ができるまでには、漁師さん、農家の人、配達をする人、料理を作る人など、多くの人の手間が、かかっていることを忘れてはいけません。

今日の「メンチカツ」は、給食センターの調理員さんの手作りです。ひき肉にたまねぎ、パン粉などの材料を混ぜ、同じ大きさに丸め、揚げました。今日はこの作業を一つ一つにいねいに行い、作りました。

さて、11月23日は、勤労感謝の日です。毎日、一生けんめい働いてくださっているすべての人たちに感謝するとともに、水や食べ物などを育ててくれる自然の恵みにも感謝しましょう。

平成 29 年 11 月 9 日 (木) 第二学校給食センター

【献立名】

さぬきの夢パン 牛乳 豆腐ハンバーグ かぼちゃサラダ  
ミネストローネ



【ひと口メモ】

## 豆腐について

(健康に良い食事のとり方)

みなさん、豆腐は何から作られているか知っていますか。豆腐は、「畑の肉」といわれる「大豆」から作られています。一年中食べることができる豆腐ですが、実は、大豆の収穫が終わり、水が冷たくなる冬が、特においしい豆腐作りに適した時期だそうです。

大豆には、体をつくる材料になる、たんぱく質が多く含まれています。他には、おなかのそうじをしてくれる食物せんいや病気をやっつけてくれるビタミンも含まれています。

また、成長期のみなさんに必要なカルシウムなどのミネラルも豊富です。

今日の給食では、豆腐を使ったハンバーグがありますね。豆腐には、栄養がたくさんつまっているので、しっかりと食べましょう。

平成 29 年 11 月 9 日 (木)

飯山学校給食センター

【献立名】

セルフバーガー 牛乳 ABCスープ

《今日の丸亀産の食材》

キャベツ



【ひと口メモ】

# メンチカツ

メンチカツは、牛ひき肉や豚ひき肉とみじん切りした玉ねぎをこねて、卵、小麦粉、パン粉をつけて揚げるカツの一種です。

牛ひき肉だけや豚ひき肉だけで作られることもありますが、給食では、両方を使っています。両方を使う時は、できあがりのイメージによって牛と豚の割合を変えます。牛ひき肉を多く使うとジューシーに、豚ひき肉を多く使うとさっぱりとした味わいになります。

今日は給食センター特製のメンチカツです。調理員さん達がひとつひとつ、ていねいに作ってくれました。