

平成 29 年 11 月 14 日 (火)

中央学校給食センター

【献立名】 小型黒糖パン 牛乳 焼きビーフン
ひじきとツナのサラダ えびと大豆のから揚げ りんご



【ひとロメモ】

ビーフンについて知ろう

(食事と文化)

3択クイズをします。今日の給食は焼きビーフンですが、このビーフンは、何から作られているでしょう。

- ① 米粉 ②小麦粉 ③じゃがいも

クイズの答えは、①の米粉です。ビーフンは、米粉から細めの麺を作り、乾燥させたものです。中国の南部が発祥とされ、中国語で米の粉と書いて、ビーフンと発音します。他にも台湾や東南アジアでよく食べられている食品です。

今日の給食の焼きビーフンは、ビーフンに豚肉やいか、野菜を入れて、一緒に炒めました。味わっていただきましょう。

平成 29 年 11 月 14 日 (火) 第二学校給食センター

【献立名】

黒糖パン 牛乳 白いんげん豆入りパンプキンシチュー
ひじきとツナのサラダ りんご



【ひとロメモ】

「白いんげん豆」について

(健康によい食事のとり方)

「白いんげん豆」には、体のなかの余分な塩分を外に出してくれるカリウムや丈夫な体をつくるのに必要なカルシウムなど、ミネラルという栄養がたくさん含まれています。

「白いんげん豆」の効果としては、強い骨がつくられる、血圧が高くなるのを防ぐなど、生活習慣病の予防があります。

小さいけれど栄養満点です。ぜひ、みなさんにしっかりと食べてほしい食べものです。残さずいただきますよう。

平成 29 年 11 月 14 日 (火)

飯山学校給食センター

【献立名】

黒糖パン 牛乳 焼きビーフン

ひじきとツナのサラダ 小エビのからあげ りんご

《今日の丸亀産の食材》

葉ねぎ・キャベツ・きゅうり



【ひとロメモ】

ビーフンについて

ビーフンは、お米を粉にしたもので作られます。中国南部が発祥の地といわれ、台湾や東南アジアなどに広がっていきました。

ビーフンの仲間にタイの「セン・ミー」やベトナムの「フォー」と呼ばれる米粉から作られた麺類があります。名前も麺の太さも違いますが、その土地では主食として愛されています。また、ビーフンは水分を吸う性質があるので、いろんな食材のうま味をたっぷり閉じ込め、おいしく食べられます。

今日の焼きビーフンは、豚肉、いか、4種類の野菜にしいたけのうま味がぎゅっとつまっています。