

平成 30 年 1 月 22 日 (月)

中央学校給食センター

【献立名】 発芽玄米ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き
白菜の昆布あえ 冬の月菜汁 ぽんかん



【ひとロメモ】



ポンカンを味わおう



(食事と文化)

今日の果物は、「ポンカン」です。ポンカンは、インドが原産とされるみかんの仲間です。ポンカンの旬は1月から2月中旬までで、みかんよりも甘味が強く、すっぱさも少ないので食べやすい果物です。外の皮はむきやすく、果肉を包む内側の皮は柔らかいので、薄皮のままおいしく食べることができます。

ポンカンは、その品質の良さから、さまざまな品種の親となっています。次の3つのうち、ポンカンから生まれたものはどれでしょう。

- ① デコポン ② せとか ③ スイートスプリング

クイズの答えは、①のデコポンです。デコポンは、ポンカンと清見タンゴールという品種を掛け合わせて生まれました。給食では、いろいろなかんきつ類が登場します。味わって食べましょう。

平成 30 年 1 月 22 日 (月) 第二学校給食センター

【献立名】

麦ごはん 牛乳 とりつくね ほうれんそうのしらすあえ 寄せ鍋汁



【ひと口メモ】

ほうれんそうについて

(健康によい食事のとり方)

ほうれんそうは、冬の寒さに耐えて育つからこそおいしくなる、冬が旬の野菜です。今では、一年中手に入るほうれんそうですが、夏と冬ではおいしさはもちろん、栄養価も違います。特にビタミンCは、夏に比べて冬の方が2~3倍も多くなります。

新鮮なほうれん草を選ぶポイントは、葉に厚みとはりがあり、全体に緑色が濃いものです。

冬の寒さの中、栄養を蓄えたほうれんそうを残さずいただきましょう。

平成 30 年 1 月 22 日 (月)

飯山学校給食センター

【献立名】

発芽玄米ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き
食べて菜のサラダ 冬の月菜汁 ぽんかん

《今日の丸亀産の食材》
米・食べて菜・
チンゲンサイ・大根・葉ねぎ



【ひと口メモ】

☆富熊小リクエスト献立☆

今日の給食は、富熊小学校の6年生が考えてくれました。みんなが好きな鶏肉の照り焼きを主菜にし、香川県野菜の食べて菜と、丸亀市の歌からうまれた月菜汁を、うまく組み合わせています。

献立を考えるときは、ごはんやパンなどの主食、魚や肉、卵料理の主菜、野菜やきのこ、海藻を使った副菜をそろえることで、赤・黄・緑の3つのグループの食べものがそろい、自然と栄養バランスのよい献立をたてることができます。

献立を考えてくれた人に感謝の気持ちを持っていただきましょう。

