

平成 30 年 1 月 26 日 (金)

中央学校給食センター

【献立名】 白菜うどん 牛乳 小いわしのフライ
食べて菜のいそかあえ ミックスナッツ (幼なし)



【ひとロメモ】

丸亀市、香川県の地場産物を味わおう

(食事と文化)

今日の給食には、丸亀市産の食べて菜、香川県でとれた小いわし、のりを取り入れた献立にしています。

香川県の海でとれる魚でいわしがあります。いわしは、大きさによって、さまざまな料理に使い分けられています。給食では、今日のように丸ごと食べれるようにフライになったり、いわしの子どもをゆでて天日干しされた「ちりめん」や「かえり」がサラダの中に入っていたり、甘く味付けされてそのまま食べられています。また、みそ汁などの汁物にはかえりよりも大きくなった煮干でおいしいだしをとっています。

食べて菜のいそかあえに入っているのりも香川県の海で養殖されました。香川県ののりは、11月から収穫され、やわらかい歯ざわりと香り高い風味が特徴です。

丸亀市、香川県でとれた食材を味わいましょう。

平成 30 年 1 月 26 日 (金) 第二学校給食センター

【献立名】

白菜うどん 牛乳 小いわしのフライ 食べて菜のいそかあえ
ミックスナッツ



【ひとロメモ】

野菜をしっかり食べよう

(健康によい食事のとり方)

私たちが1日に必要な野菜の量は、350g程度といわれています。この量を3回に分けて食べるのであれば、簡単にとることができますが、朝ごはんには野菜を食べなかったりして、2回になるとなかなかとるのが難しくなります。

また、生野菜は多く食べたようでも、かさばっているので実際の量は少なく、煮たり、ゆでたりして、火をとおして食べる方が、量を多くとることができます。

今日は、うどんのメニューですが、野菜もしっかりとれるよう、うどんの具に野菜を取り入れています。

香川県では、野菜不足の人が多くいることが問題となっていますが、健康的な毎日を過ごすためにも、しっかり野菜を食べるようにしましょう。

平成 30 年 1 月 26 日 (金)

飯山学校給食センター

【献立名】

白菜うどん 牛乳 小いわしのフライ
食べて菜のいそかあえ (小中) ミックスナッツ

《今日の丸亀産の食材》
葉ねぎ・食べて菜・チンゲンサイ・
にんにく・白菜・のり



【ひと口メモ】

丸亀育ちの食材たち♪

全国学校給食週間3日目です。

給食では、香川県や丸亀市で育った食材を使って調理しています。なぜかという、地域で作られている食材は新鮮でおいしいからです。地域で生産された食材を、地域で消費することを「地産地消」といいます。

今日の給食では、「葉ねぎ、食べて菜、チンゲンサイ、にんにく、白菜、のり」が丸亀市でとれた食材です。自分たちが住む地域でとれた食材の味を味わっていきましょう。

