

平成 30 年 1 月 31 日 (水)

中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん      ふりかけ      牛乳      高野豆腐のおとし揚げ  
ほうれんそうのおひたし      豚肉とごぼうのみそ汁



【ひとロメモ】

## ほうれんそうを味わおう

(健康によい食事のとり方)

学校給食によく登場するほうれんそうは、ビタミン A や C、鉄、カルシウムなどを多く含む「冬野菜の王様」です。ほうれんそうの原産地は、西アジアのペルシャで、シルクロードを通して中国に入り、中国から日本に伝わってきました。

ほうれんそうは、寒さに強い野菜で、霜を受けると甘みが増すので、寒さが一段と厳しくなる1月から2月が、最もおいしい時期です。ほうれんそうの葉は、下の葉ほど長くなっていて、どの葉にも日光が当たるように広がっています。寒さに耐えるために、日光を受けて養分をしっかりと貯えているほうれんそうは、冬を乗り切るパワーを私たちにくれる野菜です。

今日のほうれんそうは丸亀市内で栽培されたものです。残さず食べましょう。

平成 30 年 1 月 31 日 (水) 第二学校給食センター

【献立名】

発芽玄米ご飯 牛乳 鮭の南部焼き 百花のサラダ 豚汁



【ひと口メモ】

# 「百花」について

(健康によい食事のとり方)

百花は、香川県の冬の代表的な野菜で、香川県全域で栽培されています。寒さのきびしい冬に、霜に負けることなく、紫色を帯びた濃い緑色の、大きな葉をのばします。葉をつんでも、つんでも、次々と出てくることから、香川県の西の地域では百花、東の地域では万葉と呼ばれています。ビタミンや鉄分を豊富に含んでいるため、冬場の健康管理に欠かせない野菜のひとつになっています。給食では煮物や、今日のようなサラダなどに使用しています。

郷土の野菜のおいしさを味わって、残さずいただきましょう。

平成 30 年 1 月 31 日 (水)

飯山学校給食センター

【献立名】

麦ごはん ふりかけ 牛乳 高野豆腐の落とし揚げ  
ほうれん草のおひたし 豚肉とごぼうのみそ汁

《今日の丸亀産の食材》  
米・ほうれん草・チンゲンサイ・  
葉ねぎ・にんにく・キャベツ・白菜



【ひと口メモ】

# 「みそ汁」について



みなさんは、日本の料理と言えば何を思い浮かべますか？おすしやすき焼きなど外国でも人気の日本料理と並び、みそ汁も「ミソスープ」と呼ばれ、多くの人に知られています。

みそ汁のおいしさは丁寧にだしをとることから始まります。にぼしやこんぶ、かつお節など、だしをとる食材が変わると香りや味も変わります。そして、白みそ、赤みそなど、みそ汁の具材に合わせて、みそを変えることでよりおいしく仕上がります。

今日の豚肉とごぼうのみそ汁では、にぼしとこんぶでだしをとり、白みそと粒みそを加え、まるやかで濃厚な味に仕上げています。