

平成 30 年 2 月 5 日 (月)

中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 みそにこみおでん
はくさいのおかかあえ かぼちゃのかのこ揚げ



【ひとロメモ】

旬の野菜 白菜



(健康によい食事のとり方)

今日は白菜のおかかあえです。そこで白菜について、クイズをします。白菜は寒くなると、ある変化が起こります。その変化とは何でしょう。

- ①色がきれいになる
- ②味が甘くなる
- ③歯ごたえがよくなる

答えは、②の味が甘くなるです。寒くなると、白菜は葉が凍らないように、光合成で作ったでんぷんを糖分に変えて葉っぱに集めます。そのため、味が甘くなります。また、白菜には、おなかの掃除をしてくれる食物繊維や、肌をきれいにするビタミンCも多く含まれています。

白菜は、煮物、汁物、鍋料理、漬物、炒め物などさまざまな料理に合う野菜です。今が旬の野菜、白菜をおいしくいただきましょう。

平成 30 年 2 月 5 日 (月) 第二学校給食センター

【献立名】

麦ごはん 牛乳 牛肉とごぼうの柳川風 かぼちゃのかのこ揚げ
キャベツのしらすあえ



【ひとメモ】

「柳川風」について

(食事と文化)

柳川風の由来は、江戸の日本橋横山町の柳川というお店で考えられたからとも、福岡県の柳川産の土鍋を用いたからとも言われています。本来は、ごぼうとどじょうを卵とじにした料理です。

今日の給食では、どじょうのかわりに牛肉を使い、ごぼうやたまねぎなどの野菜と一緒に卵とじにしています。味わっていただきましょう。

平成 30 年 2 月 5 日 (月)

飯山学校給食センター

【献立名】

ほたてごはん 牛乳 わかさぎのから揚げ
ほうれん草とコーンのあえもの ジャがいものみそ汁
型抜きチーズ

《今日の丸亀産の食材》
米・チンゲンサイ・
葉ねぎ・キャベツ



【ひとロメモ】



北海道の料理

北海道の料理は、伝統的な日本料理の影響を受けることが少なく、素材のよさを生かした料理が多いようです。養殖が盛んに行われているほたて貝は、冷凍技術の発達で1年中食べられますが、旬は今頃の季節です。私たちが、食べているのは、ほたて貝の貝柱の部分で、あさりなどの貝と比べ、太くて丸いのが特徴です。

今日は、この「ほたて」をごはんの中に炊き込んだ「ほたてごはん」にしました。また、北海道の冬の風物詩「わかさぎ釣り」で釣れるわかさぎをから揚げにし、全国で食べられる8割が北海道産である、じゃがいもはみそ汁に、特産物である乳製品のチーズもついています。